மங்கையர் மலர்

ஆகஸ்டு '89
ரூ. 5/-



தலைவர்களால் முடியாதது; தாயால் சாதிக்க முடியும்!

டாக்டர் செரியன் பேட்டி



மாதர் சங்கம்

தென் இந்திய சங்கம் தென் கல்கத்தாவில் மதறாஸிகளுக்கிடையே மிகவும் பிரபலமான சங்கம். எஸ்.ஐ.சி. என்றால் தெரியாதவர்களே இருக்க முடியாது. இந்தச் சங்கத்தின் மிகச் சிறப்பான அம்சம் இதன் மாதர் பகுதி. டயமண்ட் ஜூபிலி கொண்டாடியாகி விட்டது.

நாடகம், நாட்டியம், சங்கீத நிகழ்ச்சிகள், உணவு கற்பிக்கும் செயல் முறைகள், எல்லாக் கலைகளிலும் அவ்வப்போது அங்கத்தினர்களுக்கு போட்டி வைப்பது பிக்னிக் ஏற்பாடு செய்வது, பல தொழிற்சாலைகளுக்கு விஜயம் செய்து பலதரப்பட்ட விஷயங்களை அறிந்து கொள்வது, கதா காலட்சேபங்கள் நடத்துவது போன்ற பல நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறுகின்றன.

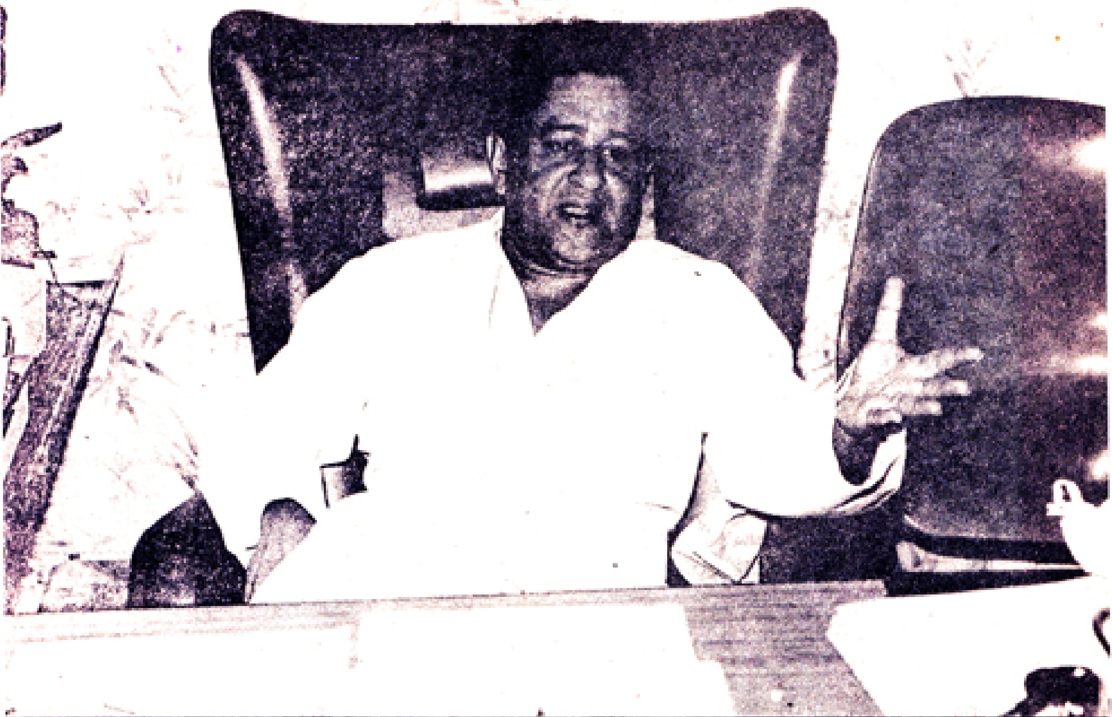
இவர்களது மிகச் சிறப்பான அம்சம் பெண்களே கதையைத் தேர்ந்தெடுத்து, நாடகத்துக்கான மேக்கப், டிரஸ், டைரக்ஷன் செய்து கொண்டு, ஸ்கிரீன் இழுக்கும் வேலை கூட அவர்களே செய்து கொண்டு பல நாடகங்களை மிக வெற்றிகரமாக நடத்தியுள்ளதுதான்.

பணம் வசூலித்தும், பழைய துணிகள் சேகரித்துப் பார்வையற்றோர் இல்லத்துக்கு கொடுத்தும் உதவி புரிகின்றனர். ஜவான்களுக்கு ஸ்வெட்டர் பின்னிக் கொடுக்கும் பணியும் அவ்வப்போது மேற்கொள்கிறார்கள். பெரிய கண்காட்சி, விளையாட்டு நடத்தி பெரிய தொகையாக பணம் வசூலித்து ஏழை மாணவர்களுக்காக, அவர்கள் கல்வி கற்க உதவி புரியும் வண்ணம், ஸ்காலர்ஷிப் கொடுத்து வருகிறார்கள். ராஜி வெங்கடேஷ் தலைவியாக இருக்கிறார்.

— புவனா நடராஜன்

சிகரெட் பெட்டியில் உட்புறத்தில் இருக்கும், தங்கக் கலர் பேப்பர், சில்வர் கலர் பேப்பர் இருந்தால் தூர போடாதீர்கள். அதே போல் சாக்லேட்டின் உட்புறம் இருக்கும் தங்கக் கலர் பேப்பரையும் தூர போடாமல் எடுத்து, அதை சிறு சிறு வட்டமாக வெட்டி உங்கள் வீட்டு ஃபேனில் நடுப்பாகத்தில் ஒட்டி விடுங்கள். ஃபேன் சுற்றும் பொழுது பார்க்க பளபளவென அழகாக இருக்கும். சுற்றாமல் இருக்கும் பொழுது டிஸைன் போட்ட ஃபேன் போலவே இருக்கும்.


வளரும் வயதில் குழந்தைகளுக்குத்
தேவை காம்ப்ளான்
ஏனெனில், காம்ப்ளான், குழந்தைகளுக்கு
அன்றுடம் தேவைப்படும் அத்யாவசிய
ஊட்டச்சத்தை வழங்குகிறது.
சாதாரணமாக 15 அல்லது 16 வயது
வரை, குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு புரதம்,
அடிப்படையான ஊட்டச்சத்தாகும்.
ஆகவே உங்கள் குழந்தைகளுக்கு
இப்போது காம்ப்ளான் மிகமிக அவசியம்.
புரதச் சத்துக்களிலேயே தலைசிறந்த பால்
புரதம் (20%) கொண்டது, காம்ப்ளான்.
மேலும் 22 ஆதார உணவுச் சத்துக்களும்
காம்ப்ளானில் உள்ளன.
காம்ப்ளான் இனிய சுவைகளில்
கிடைக்கிறது.
Complan
23
மூலாதார
சத்துணவுகள்
திட்டமிட்ட விகிதங்களில்
பால் சேர்க்கத் தேவையில்லை.
காம்ப்ளான்®
திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு
GX/38/203TML



டாக்டர் கே. எம். செரியன்

தலைவர்களால் முடியாதது, தாயால் சாதிக்க முடியும்!

பிள்ளைக்கு இரண்டு மாதமாக லேசாக நெஞ்சு வலி. ஆனாலும் பிள்ளையின் ஆபீஸ், குடும்பம், குழந்தைகள் தொந்தரவினால் டாக்டரிடம் போக முடியவில்லை. ரொம்ப அதிகமாக ஆக அம்மாதான் முப்பத்தைந்து வயது மகனைத் திட்டி டாக்டரிடம் அழைத்துப் போனாள். முதலில் சாதாரண டெஸ்ட், டாக்டர் கொஞ்சம் சீரியஸாகி இருதய நோய் நிபுணரிடம் போகச் சொன்னார்.

அவர் ஏகப்பட்ட பரிசோதனைகள் செய்தார். ஏறக்குறைய ஐந்தாயிரம் ரூபாய் செலவானது. இருதயத்தில் ரத்தக் குழாயில் அடைப்பு இருக்கிறதாம். பைபாஸ் சர்ஜரி செய்ய வேண்டுமாம். அறுபதாயிரம் ரூபாய் செலவாகுமாம்! குடும்பமே ஸ்தம்பித்துப் போய் நின்றது.

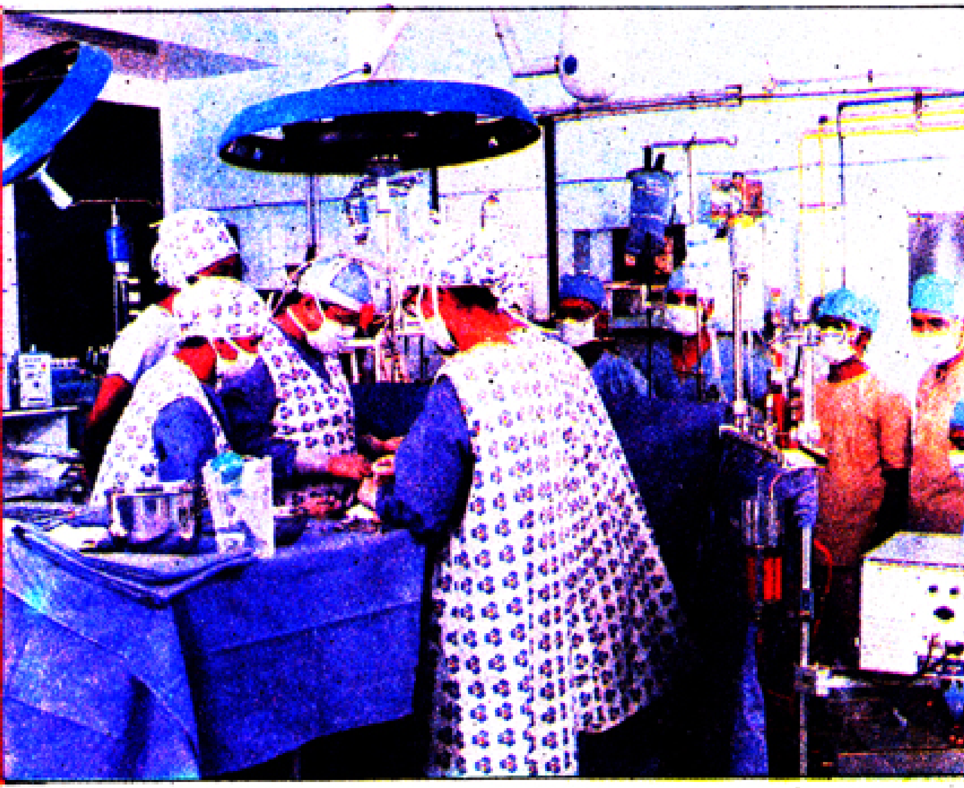
மாதம் பிறந்தால் சம்பளம் வாங்கிச் செலவழித்து, மாதக் கடைசியில் பக்கத்து வீட்டில் கடன் கேட்கும் குடும்பத்திடம் அறுபதாயிரம் ஏது? அவரவர் பாடே ரிப்பேராக இருக்கும் போது யார் உதவி செய்வார்கள்? எப்படித் தன் மகனைப் பிழைக்க வைப்பது? நெஞ்சைப் பிடித்துக் கொண்டு துடிக்கும் மகனை யார் காப்பாற்றப் போகிறார்கள்?

இந்தக் கதை அநேகமாக பல குடும்பங்களில் நடந்து வருகிறது. இருதயக் கோளாறு அதிகமாகி வருகிறது. இருதய ஆபரேஷன், வால்வு மாற்றம், பைபாஸ் சர்ஜரி என்பதெல்லாம் சர்வசாதாரணமாகி விட்டது. பல பெரும் தலைவர்கள் வெளிநாடு போய் அறுவைச் சிகிச்சை செய்து கொண்டு வருகிறார்கள். நம்மூரில் இருக்கும் குப்பனுக்கும் கோபாலுக்கும் கூட இந்த நோய் வருகிறது.

இது ஏன் வருகிறது?

இதை எப்படித் தடுக்கலாம்?

இந்த நோய்க்கு ஏன் இவ்வளவு செலவாகிறது?



• இருதய அறுவைச் சிகிச்சை (பைபாஸ் சர்ஜரி).

இருதய நோய்க்குச் சிகிச்சை தருவதில் இந்தியாவின் தலைசிறந்த டாக்டர்களில் ஒருவரான கே. எம். செரியன் இவற்றை விளக்குகிறார்: —

"முதலில் இருதய நோய் மாதவிலக்கு வந்து கொண்டு இருக்கும் பெண்களுக்கு அநேகமாக வருவதேயில்லை. நாற்பத்தைந்து வயதுக்குக் கீழுள்ள பெண்களுக்கு இருதய ஆபரேஷன் நடைபெறுவது ரொம்ப அதிசயம். இந்தச் சமயத்தில் அவர்களுடைய உடலில் சுரக்கும் ஹார்மோனே இதற்குக் காரணம்."

(இதைப் பற்றி ஒருவரிடம் பேசும் போது, "பெண்களுக்கு இருதய நோய் வருவதில்லையாம்" என்றபோது, அவர், "ம்...பெண்களுக்கு இருதயம் இருந்தால்தானே நோய் வருவதற்கு?" என்று 'ஜோக்' அடித்தார்!!)

"ஆனால் ஒரு பெண் மகளாக, மாணவியாக, தாயாக மூன்று நிலைகளில் ஆண்களுக்கு உறவாகிறான். அவர்களுடைய உடல் நலனுக்குப் பொறுப்பேற்கிறான். எனவே ஒவ்வொரு பெண்ணும் ஆண்களைத் தாக்கும் இந்த நோயைப் பற்றி நன்கு தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

"அதுவே இல்லை, நாற்பத்தைந்து வயதுக்கு மேல் அவளையும் இருதய நோய் தாக்கக் கூடும். எனவே இதைப் பற்றி விவரமாகத் தெரிந்து கொண்டு அவள் செயல்பட வேண்டியது அவசியம்."

குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே இருதய நோய் வராமல் காக்க என்னென்ன நடவடிக்கைகள் எடுக்க வேண்டும்?

"நம்முடைய தாய்மார்கள் மூன்று விஷயங்களை குடும்பங்களில் வற்புறுத்த வேண்டும்.

1. உணவு,
2. உடற்பயிற்சி,
3. தீய பழக்கங்களுக்குக் கணவனும், குழந்தைகளும், ஆளாகாமல் பார்த்துக் கொள்ளுதல்.

உணவு:

நம்முடைய நாட்டு மக்களுக்கு அடிப்படையிலே கொழுப்புக்கள் உடலின் இடுக்களில் போய் தங்கிவிடுமாறு (டெபாசிட்) அமைந்திருக்கிறது. சின்னக் குழந்தையை இடுப்பில் வைத்துச் சோறூட்டும் தாய்மார்களைப் பாருங்கள். அரிசி சாதம், பருப்புப் போட்டுக் கலந்து நிறைய நெய்விட்டுப் பிசைந்து ஊட்டுவார்கள். குழந்தை 'கொழு கொழு'வென்று இருந்தால்தான் ஆரோக்கியமாம்! இந்த எண்ணம் அடிப்படையிலேயே தவறானது.

சாதமும், பருப்பும் உடம்புக்கு நல்லது தான். ஆனால் நெய், வெண்ணெய், எண்ணெய் எல்லாம் ஆரோக்கியத்திற்கு, குறிப்பாக இருதயத்திற்கு மிகவும் கேடானவை. வாசனைக்கு, சுவைக்கு நெய் சிறிதே சேர்க்கலாமே தவிர, குழந்தை குண்டாக வேண்டும் என்று கொழுப்புள்ள பொருட்களைச் சேர்க்கக் கூடாது. இப்படி வளரும் குழந்தையின் உடலின் ஒவ்வொரு செல்லிலும் கொழுப்பு சேர்ந்துவிடும். இது பெரியவனாகும்போது இருதயத்தைத் தாக்கி நோயை உண்டாக்குகிறது.

குழந்தைக்கு அனைத்துச் சத்துக்களுமுள்ள உணவையே தரவேண்டும். பாலேடு, தயிரேடு இவற்றையெல்லாம் நிறையப் போட்டு குண்டாக ஆக்காதீர்கள். குழந்தை ஆரோக்கியமாக வளர்ந்தால் போதும்.

அதே போல உப்பு.

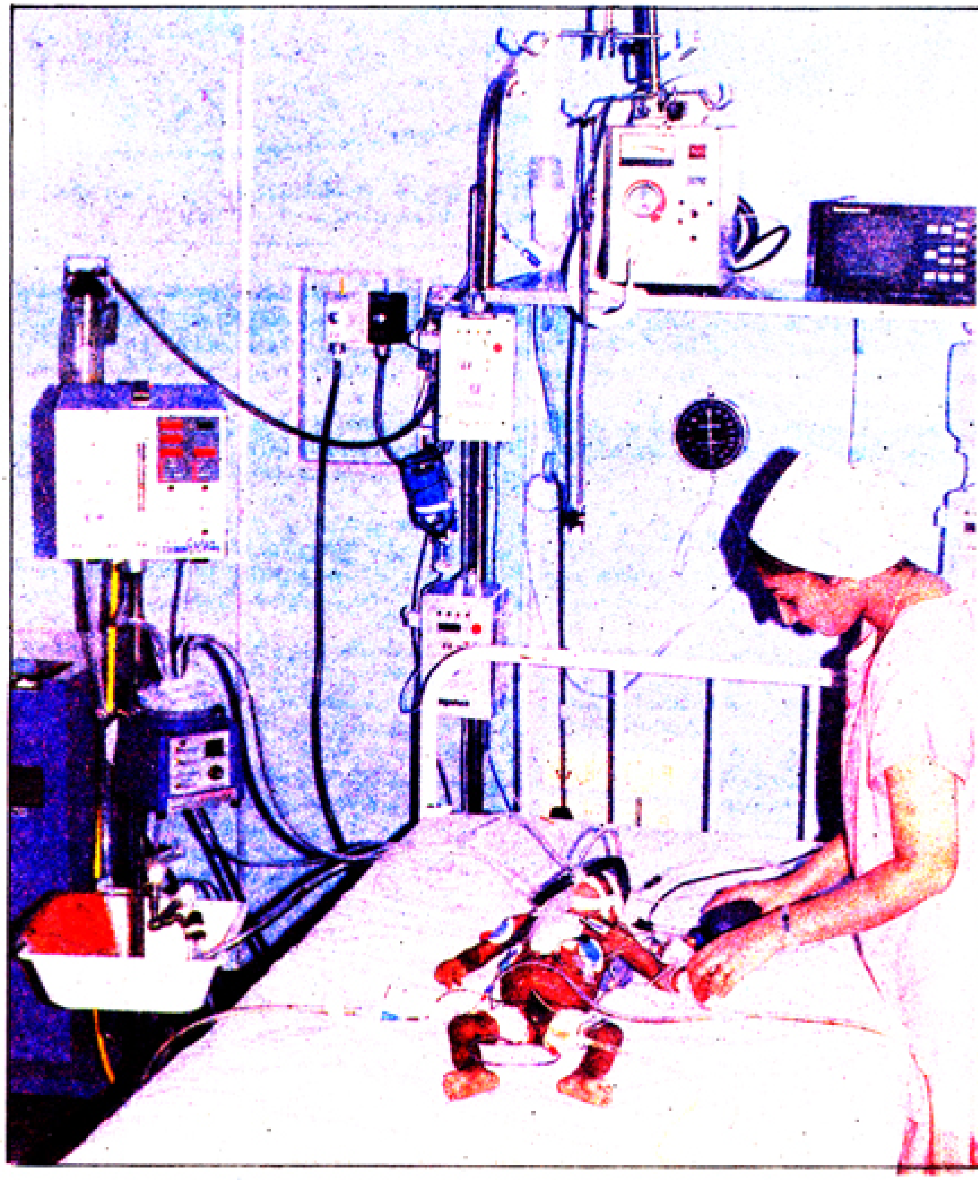
* குழந்தையே தெரியாத அளவிற்கு உயிர் காக்கும் குழாய்கள்.

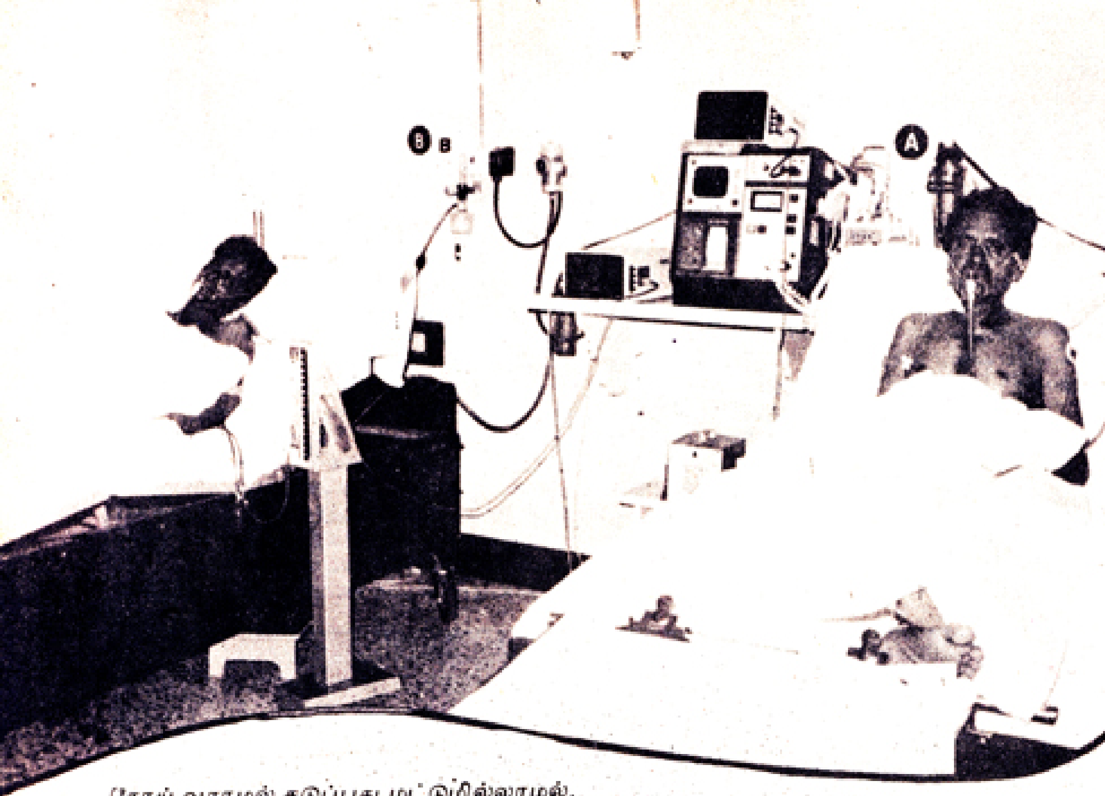
○ நாற்பத்தைந்து வயதுக்குக் கீழுள்ள பெண்களுக்கு இருதய நோய் வருவது அபூர்வம்.

உப்பு இருதயத்திற்கு மிகமிக ஆபத்தானது. மிக அளவாகவே உப்பை உணவில் பயன்படுத்த வேண்டும்.

குழந்தைகளைப் போலவே, கணவன் மற்றும் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்கும் கூட கீரை, காய்கறிகள், பழங்கள் இவற்றை அதிகமாகக் கொடுங்கள். மதிய உணவிற்குப் பின்னும் இரவு உணவுக்குப் பின்னும் ஒவ்வொரு பழம் சாப்பிடுவதைப் பழக்கப் படுத்துங்கள். நார்ச்சத்துள்ள பொருட்களை உண்ணச் செய்யுங்கள்.

இப்படிப்பட்ட உணவுப் பழக்கம் இருதய





* இருதய அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு இன்டர் மீடியட் கேரில்...

நோய் வராமல் தடுப்பது மட்டுமில்லாமல், புற்றுநோய் வராமலும் பாதுகாக்கும். ஏனெனில் மேலே குறிப்பிட்ட உணவுகள் எளிதில் ஜீரணமாவதோடு உடலுறுப்புக் களுக்கு நல்லதும் கூட. எங்கேயும் கஷ்டப் பட்டு தங்கிவிடுவதில்லை.

இந்தப் பழம், காய்கறி, கீரை உண்ணுதல் மலிவானதும் கூட. சாதாரண மக்கள் கூட வாங்கும் சக்தியுள்ளவை. ஆனால் இவற்றை அதிகம் பயன்படுத்தும் பழக்கமே நம்மிடம் இல்லை. கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுப் பொருட்களை வாங்குவதும், சாப்பிடுவதும் ஃபேஷனாக உள்ளது.

உடற்பயிற்சி:

இதேபோல கணவனும், குழந்தைகளும் உடற்பயிற்சி செய்வதைக் கட்டாயப் பழக்க மாக்க வேண்டும். இதற்கெல்லாம் எங்கே நேரமிருக்கிறது என்று கூற வேண்டாம். இப்போதைய வாழ்க்கையில் மணிக் கணக் கில் உட்கார்ந்து கொண்டு செய்யும் அலுவலக வேலையே அதிகமாகி விட்டது. மாலையில் களைப்பாக வரும் கணவன், குழந்தைகள் எதையோ சாப்பிட்டுவிட்டுத் தூங்கி விடுகிறார்கள்.

○ குழந்தைப் பருவத்திலி ருந்தே இருதய நோய் வரா மல் இருக்க என்னென்ன நடவடிக்கை எடுக்க வேண் டும்?

வேறொன்றும் செய்ய வேண்டாம். நடத்தல் மிகச் சிறந்த உடற்பயிற்சியாகும். எப்போதும் எழுந்திருக்கும் நேரத்திற்கு அரை மணி நேரத் திற்கு முன்பு எழுந்து வாக்கிங் போகச் சொல்லுங்கள்.

உடம்பில் உள்ள கொலஸ்ட்ராலைக் கரைத்து உடலுக்குத் தேவையான சக்தி யாக இந்த 'நடக்கும் உடற்பயிற்சி' மாற்று கிறது.

இந்த இடத்தில் குறுக்கிட்டேன். ''உடற் பயிற்சியே சிலருக்கு எமனாக மாறுகிறதே. மலைப் பிரதேசங்களில் உடற்பயிற்சி செய்த பிரபலமான ஒருவர் இறந்து கூட போய் விட்டாரே....''

''ஆமாம். இந்த இடத்தில்தான் பெண் கள் ஒன்றைத் தெரிந்து கொள்ள வேண் டும். நாற்பத்தைந்து வயதிற்குமேல் ஒவ் வொருவரும் முழுமையான மருத்துவப் பரி சோதனையைச் செய்து கொள்ள வேண்டும். 'ட்ரக்மெல் டெஸ்ட்' என்று ஒன்று உள்ளது. இதில் இருதயக் கோளாறு உள்ளதா என்று தெரிந்துவிடும்.

அதேபோல குடும்ப நோய் வரலாறையும் பெண்கள் தெரிந்து வைத்துக் கொண்டிருப் பது நல்லது. யாருக்கேனும் முன்னால் இருதய நோய், அட்டாக் வந்திருக்கிறதா எனத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்படி இருக்கும் பட்சத்திலோ, அல்லது நெஞ்சு படபடப்பு போன்ற அறிகுறிகளோ இருக்குமானால் முப்பது வயதிலே கூட



* மெட்ராஸ் மெடிகல் மெஷின்

பரிசோதனை செய்து கொண்டு விடுவது நல்லது.

அப்படிக் கோளாறுகள் இருக்கும் பட்சத்தில், மலைப் பிரதேசங்களில் 'ஜாகிங்' போன்றவற்றைச் செய்வது நல்லது இல்லை. ஒருவருக்கு இருதய நோய் இருப்பது தெரியாமலே இவற்றைத் தொடர்ந்தால் விபத்துக்கள் நேரலாம். குறிப்பிட்ட வயதிற்குப் பின் முழுமையான உடற்பரிசோதனை அவசியம்.

எனவேதான் நல்ல உணவுப் பழக்கம் இருந்தால் நல்லது என்றேன். கொழுப்பு, உப்பு இவற்றை அதிகம் சேர்க்காமல், உடற்பயிற்சியும் சிறு வயதிலிருந்தே பழகிக் கொண்டு விட்டால் இருதய நோயைத் தவிர்த்து விடலாம். பிறப்பிலேயோ, குடும்பப் பிணைப்பிலேயோ இருக்குமானால் மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி உடற்பயிற்சியைத் தொடரலாம்.

தீய பழக்கங்கள்:

''புகைவிடும் பழக்கமும், மது போன்ற பானங்களை அருந்துவதும் இருதயத்தின் முதல் எதிரிகளாகும். இவை கண்டிப்பாக இருதயத்தைப் பாதிக்கவே செய்யும். இருதய வால்வுகளைப் பழுதாக்கியோ, அடைப்புக்களை ஏற்படுத்தியோ, மனிதனைக் கொன்றுவிடும். எனவே கணவன்மார்களை மிக உறுதியுடன் இவற்றிலிருந்து காக்க வேண்டியது ஒவ்வொரு பெண்ணின் கடமையாகும்.''

இருதய நோய் இருக்கிறது என்பதற்கு என்னென்ன அறிகுறிகள் இருக்கும்?

''சாதாரணமாக நெஞ்சு வலி ஏற்படுவது ஒருவிதம். சிலருக்குத் தாடைகளில் வலி இருக்கும். காது வலி ஏற்படும். இவை இருப்பவர்கள்ஈ.என்.டி.ஸ்பெஷலிஸ்டிடம்போய் வருவார்கள். அதேபோலத் தோள்பட்டையில் இருந்து கைகளில் வலி இருக்கும்.

சிலருக்கு வயிற்று உப்புசம் ஏற்படும். உடம்பெல்லாம் வியர்க்கும். இவர்கள் கேஸ்டிரபிள் என்று சொல்லிக் கொள்வார்கள். ''நேற்று நீ போட்ட சாப்பாடு ஜீரணமாகவில்லை. காஸ்டிரபிள் வந்துவிட்டது. சோடா சாப்பிட்டால் சரியாகப் போய் விடும்'' என்பார்கள். இதுவும் இருதயக் கோளாறின் அறிகுறியே.

அதேபோல சிலருக்கு அதிகாலை மூன்று மணிக்கு முன்னோ பின்னோ மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும். 'ஒரே மூச்சு முட்டுகிறது' என்று ஜன்னலருகே போய் நின்று கொண்டு மூச்சை இழுப்பார்கள். இதையும் மனைவி கண்காணிக்க வேண்டும்.

நான் மேலே குறிப்பிட்டதெல்லாம் சாதாரண நோயாகக் கூட இருக்கும். உண்மையிலே பல், காதுவலியோ, கேஸ் டிரபிளா

○ குழந்தை கொழு கொழுவென்று இருந்தால்தான் ஆரோக்கியம் என நினைப்பது தவறு.

உடற்பயிற்சி செய்வது என்பது நம்முடைய வீடுகளில் பழக்கமில்லாத ஒன்று. ஒவ்வொரு குடும்பத் தலைவியும் கணவனுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் இதைக் கட்டாயமாக்க வேண்டும்.

கவோ இருந்துவிட்டால் நல்லதுதான். ஆனால் நம்முடைய கவனமின்மையின் காரணமாக ஒரு மதிப்புள்ள உயிரை இழந்துவிடும் நிலைக்கு ஆளாகிவிடக் கூடாது இல்லையோ?

இப்படிப்பட்ட அறிகுறிகள் ஏற்படும் கணவன்மார்களை மிக உடனடியாக ஆஸ்பத்திரிக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டியது மனைவியின் கடமை. முழுமையான மருத்துவப் பரிசோதனைக்குப் பிறகு இருதய நோயாக இருக்கும் பட்சத்தில் உடனே அதற்கான நிவர்த்திகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.''

சரி, இருதய நோய்தான் என்றால் அது என்னென்ன விதமாக இருக்கும்? அதற்கு என்னென்ன சிகிச்சைகள் இருக்கின்றன?

''நான் முன்பே சொன்ன ட்ரெக்மெல் டெஸ்ட் செய்வார்கள். இருதயத் துடிப்புக்களை அளக்கும் டெஸ்ட் இது. அடுத்தது ஆஞ்சியோகிராம் டெஸ்ட். இது தொடையில் ஒரு துளை போட்டு அங்குள்ள இரத்தக் குழாய் மூலம் இருதயத்திற்கு ட்யூபை செலுத்திப் பரிசோதிக்கும் முறை. வீடியோ ஒன்று இக்கருவியுடன் இணைந்திருக்கும். இருதயத்திற்குள் செல்லும் கருவி அங்கு என்ன கோளாறு என்பதைக் காட்டிவிடும்.

இருதயத்திற்குச் செல்லும் குழாய்கள் தடித்து, இரத்த ஓட்டம் செல்லாமல் அடைப்பு ஏற்பட்டுள்ளதா, அல்லது அங்குள்ள வால்வுகள் பழுதடைந்துள்ளனவா, எத்தனை அடைப்புகள் அல்லது எத்தனை வால்வுகள் பழுதடைந்துள்ளன என்பதையெல்லாம் மிகத் துல்லியமாகக் காட்டிவிடும்.

இப்படி அடைப்பு ஏற்படும்போதுதான் இரத்த ஓட்டம் சீராக ஓட முடியாமல் தடைப்படுகிறது. இதனால் இருதயம் செயலிழந்து துடிதுடிக்கும் போது உடம்பெங்கும் வியர்த்து ஹார்ட் அட்டாக் ஏற்படுகிறது.

இருதயத்தின் செயல்களைப் பற்றியெல்லாம் ஒவ்வொருவரும் சிறு வயதிலேயே படித்திருப்பீர்கள். அவற்றிலே பிரதான இரத்தக் குழாய்கள் செல்லுவதையும், சிறிய இரத்தக் குழாய்கள் செல்வதையும் அறிவீர்கள். இருதயத்தின் முக்கிய வேலையே உடலிலுள்ள அசுத்த இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தி நல்ல இரத்தமாக்குவதுதான்.

அசுத்த இரத்தமெல்லாம் முக்கிய குழாய்களின் மூலமாக இருதயத்திற்குக் கொண்டு வரப்படுகின்றன. இங்கு சுத்தம் செய்யப்பட்டு நல்ல இரத்தம் மீண்டும் வெளியே உடலுக்கு எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது. இந்தக் குழாய்களில் அடைப்போ, கோளாறு ஆகுமானால் என்னாகும்? அசுத்த இரத்தமும், நல்ல இரத்தமும் கலந்து பல கோளாறுகளாகி விடும் இல்லையா?

இவற்றிலே சிறிய குழாய்கள் பழுதாகுமானால் ஓரளவு பரவாயில்லை. ஆனால் பிரதான குழாய்கள் தடித்துச் சுருங்கும் போதோ, அடைப்பு ஏற்படும் போதோ தான், அவற்றையே விடுத்து வேறு குழாய்களை வைத்து அதன் மூலமாக இரத்த ஓட்டம் நடைபெறச் செய்ய வேண்டியதாகிறது. இதுவே பைபாஸ் சர்ஜரி. மற்றபடி சிறிய குழாய்களில் அடைப்பு இருந்தாலும் சரி செய்யலாம். வால்வுகளையும் ரிப்பேர் செய்யலாம்.''

நம்முடைய நாட்டில் பலர் வெளிநாடுகளுக்குப் போய் இருதய ஆபரேஷன் செய்து கொண்டு வருகிறார்களே? அந்த அளவிற்கு இங்கு டாக்டர்கள் இல்லையா? என்ன காரணம்?

இத்தனை நேரம் அமைதியாகப் பேசிக்கொண்டு வந்த டாக்டருக்குக் கோபமே வந்துவிட்டது.

''நம்முடைய நாட்டு மக்களின் அறியாமைதான் காரணம். சுத்தம் என்பதே நம் மக்களுக்குக் கிடையாது. அடிப்படையான டாய்லெட் பழக்கத்தைக் கூட நம் தய்மார்கள் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுத்தவில்லை.

தெருவோரங்களில் எல்லாம் குழந்தைகளின் கழிப்பறைகள் ஆகின்றன. அதற்குக் காவலாகப் பக்கத்திலேயே தாய் நிற்பாள். குப்பைகளும், ஈக்களும், கொசுக்களும்... ஓ... ஒரே நாறும் குப்பைத் தொட்டியாக எங்கு பார்த்தாலும் உள்ளது. காற்றிலே எவ்வளவு வியாதிக் கிருமிகள் பரவுகின்றன.

இவற்றின் காரணமாகத் தொற்றுநோய் (இன்ஃபெக்ஷன்) ஏற்பட மிக அதிக வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. மேஜர் ஆபரேஷனுக்குப் பிறகு இன்ஃபெக்ஷனால் உயிரிழக்க நேரலாம். டாக்டர்களின் மருத்துவ மேதைமை எந்த நாட்டிற்கும் இணையாகத்தான் நம்முடைய நாட்டில் உள்ளது. ஆனால் சமுதாயத்தின் இந்தக் குறை காரணமாக, வசதி படைத்தவர்கள் வெளிநாடு செல்கிறார்கள்...''

''இந்தக் குறையை எப்படிக் களையலாம்...?''

''ஒவ்வொரு பெண்ணின் கையிலும் தான் இது இருக்கிறது. படித்த பெண்களே சுத்தத்தை மறந்து விடுகிறார்கள். படிக்காத பெண்களுக்கு மிகத் தீவிரமான பிரசாரங்களின் மூலம், சுற்றுப்புற சுகாதாரத்தை

உணர்த்த வேண்டும். அசுத்தமான பழக்கங்களினால் ஒரு சமுதாயமே நோயால் பிடிக்கிறது. நோய் நொடி வந்த பிறகு 'ஐயோ, அம்மா பெற்ற வயிறு எரிகிறதே!' என அழுவதால் என்ன பயன்?

இன்னும் சொல்கிறேன், தலைவர்களால் சாதிக்க முடியாததைத் தாயால் சாதிக்க முடியும்! அவள் கையில்தான் எதிர்காலக் குருத்துக்களே வளர்கின்றன! அவற்றைச் சரியாக வளர்த்தால் ஒரு நல்ல சமுதாயத்தையே அவளால் வளர்க்க முடியுமே!

நான் முன்பு சொன்ன உணவுப் பழக்கங்கள், சுத்தம் சுகாதாரம் இவற்றையெல்லாம் குடும்பத்தில் ஏற்படுத்த வேண்டியது ஒவ்வொரு பெண்ணின் கடமை. ஆனால் நம்முடைய பெண்கள் ஆடம்பரம், சினிமா என எங்கேயோ போய்க் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

இன்றைக்கு என்னைச் சிறந்த டாக்டர் எனச் சொல்கிறார்கள் என்றால் அந்தப் பெருமையெல்லாம் என் தாயைத்தான் சேரும். நானும், என் சகோதர சகோதரிகளும் ஒவ்வொரு துறையில் சிறப்புப் பெற்றிருக்கிறோம். என் தாய் குழந்தைகளின் மேல் கொண்டிருந்த பாசம், வளர்த்த விதம்தான் அதற்குக் காரணம்.

இப்படி ஒவ்வொரு தாயும் இருந்தாலே போதும், ஏன் இந்தியாவில் ஓர் அற்புதமான சமுதாயப் புரட்சியே ஏற்படுமே!''

அவர் சிறிது சமாதானமான பிறகு மீண்டும் பழைய இடத்திற்கே வந்தோம்.

இருதய அறுவைச் சிகிச்சை ஆன பிறகு என்னென்ன விதங்களில் கவனமாக இருக்க வேண்டும்?

''ஆறு மாதங்கள் தீவிர மருத்துவ கண்காணிப்பிற்குப் பிறகு பழையபடி நார்மல் வாழ்க்கைக்கு வந்துவிடலாம். முன்பு எந்த வேலை செய்து கொண்டிருந்தாரோ அதையே தொடரலாம். அதிக உழைப்பு கூடாது என்பதெல்லாம் தவறு. சாதாரணமாக இருக்கலாம். ஆனால் குடி, புகை இருக்குமானால் அந்தப் பக்கம் திரும்பக் கூடாது. மீண்டும் அட்டாக் வருமானால் டாக்டர்களால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது.

மற்றபடி மனைவியுடன் குடும்ப வாழ்விலும் ஈடுபடலாம். உடல் உறவு கூடாது. அதனால் ஸ்ட்ரெயின் என்பதெல்லாம் சரியில்லை. ஓர் கணவனுக்கு எந்த வகையில் சௌகர்யமோ அந்த வகையில் மனைவி ஒத்துழைக்க வேண்டியிருக்கும், அவ்வளவுதான்.

''சில குழந்தைகள் பிறக்கும்போதே இருதயக் கோளாறோடு பிறக்கிறதே...?'' திடீரென்று நினைத்துக் கொண்டு கேட்கிறோம்.

''இவற்றை ப்ளூபேபி என்போம். இப்படி ப்ளூபேபியாகப் பிறக்க பல காரணங்கள் உண்டு. அவற்றுள் ஒன்று தாய் கருவுற்ற மூன்று மாதங்களுக்குள் 'ரூபெல்லா ஃபீவர்' என்னும் ஒருவகை ஜுரத்திற்கு ஆளாவது. இருமல், ஜலதோஷம், உடல்சூடு, எனச் சாதாரணமாக இது இருக்குமென்றாலும் மருத்துவப் பரிசோதனையில் இது ரூபெல்லா ஃபீவரா எனப் பார்த்துவிடுவது நல்லது. அப்படி இருக்கும் பட்சத்தில் அது கருவிலுள்ள குழந்தையைப் பாதிக்கும் என்பதால், அதை கருச்சிதைவு செய்து விடுவதே நல்லது...

அதே போல நெருங்கிய உறவில் திருமணம் செய்து கொண்டாலும் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு இருதயம் பாதிக்கக் கூடும். சொத்து வெளியில் போய்விடக் கூடாதே என இன்னும் பலர் இப்படி மாமனை, அத்தை மகளை எனத் திருமணம் செய்கிறார்கள். சொத்து பெரிசில்லை, உடல் ஆரோக்கியம்தான் பெரிசு. இதை இன்றைய தலைமுறைப் பெண்கள் மிக முக்கியமாக உணர வேண்டும்.''

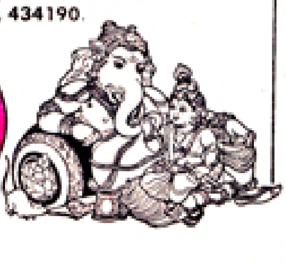
இக்கட்டுரையின் ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்டபடி இருதய நோய் வந்துவிட்டால் சாதாரணமாக ஐம்பதாயிரத்திற்கு மேல் செலவாகிறது. பல கெட்ட பழக்கங்களின் காரணமாக எளிய, நடுத்தர மக்களுக்கும் இந்த நோய் வந்துவிடும் போது குடும்பமே தத்தளித்துப் போய் விடுகிறது. ஆனால் சிகிச்சைக்கு அந்த அளவிற்கு விலை உயர்ந்த மருந்துகளும், கருவிகளும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. மேஜர் ஆபரேஷன் என்பதால் ஆக்ஸிஜனிலிருந்து, இரத்தம் வரை அனைத்தும் தேவைப்படுகின்றன. தொற்று நோய் வந்துவிடாமல் இருக்க இன்டென்ஸிவ் கேர் யூனிட்டில் மிகப் பத்திரமாகப் பாதுகாக்க வேண்டியதாகிறது. இதற்காகும் செலவினால் திசை தெரியாமல் தடுமாறும் பெண்கள் ஏராளம்.

டாக்டர் கே. எம். செரியன் இப்படிப்பட்டவர்களைக் கருத்தில் கொண்டே 'தி மெட்ராஸ் மெடிகல் மிஷின்' என்ற நிறுவனத்தை ஆரம்பித்தார். இப்போது விஜயா மருத்துவமனையினுள் இது இயங்கி வருகிறது. ஆரம்பித்து இரண்டே ஆண்டுகளில் நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட ஏழைகளுக்கு இலவசமாகவும், ஓரளவு பணம் பெற்றுக் கொண்டும் செய்திருக்கிறார்கள்.

''எங்களுக்கு இருக்கும் ஒரே ஆபரேஷன் தியேட்டரில் இதுவரை ஆயிரத்து நூற்று எண்பத்தி இரண்டு வெற்றிகரமான இருதய சிகிச்சைகளைச் செய்த ஒரே மருத்துவ

○ புகைபிடிக்கும் பழக்கமும், மது போன்ற பானங்களை அருந்துவதும் இருதயத்தின் முதல் எதிரிகளாகும்.





மில்க் பவுடரைச் சற்று வெதுவெதுப்பான நீர் விட்டு குழைத்துக் கொண்டு நால்வகைப் பழங்களை நறுக்கி, இத்துடன் பொடித்த சர்க்கரையும் கலந்து ஏதாவது ஒரு எசன்சை அவரவர் ருசிக்கேற்றவாறு இந்த மில்க் பவுடர் கூழில் கலந்து பழக் கலவையின் மேல் ஊற்றி பிரிஜ்ஜில் 3 மணி நேரம் வைத்து பரிமாறுங்கள். அருமையான மில்க் ஃப்ரூட் சாலட் தயார்.

மனை எங்களுடையதாகத்தான் இருக்கும்.''

என்கிறார் புன்னகையுடன் கே. எம். செரியன்.

ஏழைகளின் பால் இவர் கொண்டுள்ள மாறாத அன்பு போலவே, இவருடன் உள்ள அனைவருமே புன்னகையோடு கனிவோடு வளைய வருகிறார்கள். நிர்வாகப் பொறுப்பில் இருக்கும் ஜோசப்பிற்கு எதிரே வந்து அமரும் நோயாளியின் இருதயத் துடிப்பைப் போல, பணத்தின் நாடித் துடிப்பு கூட தெரிந்து விடுகிறது.

''எங்களுக்கு முக்கியம் பேஷண்டின் உயிர், அவருக்காக ஏங்கும் குடும்பத்தின் புன்னகை. பணம் பிரதானமல்ல.''

என்பார் இவர். சொல்லி வைத்தாற் போல இங்கே எல்லோருமே தங்கள் சொந்த உறவினரைப் போல ஒவ்வொரு நோயாளியையும் பார்த்துக் கொள்வது தான் ஆச்சரியம்.

சென்னையில் அண்ணா நகரில் இவர்களின் மிகப் பெரிய மருத்துவமனை ஒன்று உருவாகி வருகிறது.

''டாக்டர்கள் போகலாம், வரலாம். நர்ஸுகளும், மருத்துவத் தொழில் நுட்ப உதவியாளர்களும்தான் முக்கியம். அவர்களின் சுத்தம், உழைப்பு, மகிழ்ச்சிதான் அவசியம். எனவே அதற்கான சூழ்நிலைகளுடன் எங்களுடைய புதிய மருத்துவமனைக் கட்டிடத்தைக் கட்டி வருகிறோம்'' என்கிறார் செரியன்.

டாக்டர், நர்ஸுகளின் உடைகளை வெளியே சலவைக்கு அனுப்புவதால் அதிலே கூடக் கிருமிகள் தொற்ற வாய்ப்புண்டு என்பதால், முழுமையான இயந்திரச் சலவை முறையையும் கூட இங்கே அமைத்து வருகிறார்கள்.

அதிக நிதியுதவி இவர்களுக்கு இல்லை. அப்படி வருமானால் இன்னும் எத்தனையோ எளியவர்களுக்கு இவர்களால் ஆறுதல் கரம் நீட்ட முடியும். பெரும் செல்வந்தர்கள் இவர்களுக்கு உதவுவார்களேயானால், அது எத்தனையோ எளிய 'இதயங்களை'ப் போய்த் தொட்டு ஆறுதல் சொல்லும்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்.

அட்டை வண்ணப்படம், படங்கள்:

யோகா

புகழேணியின் உச்சியை எட்டுவதற்கு ஸ்ரீதேவி கூறும் யோசனை.

"கொள்கையை விட்டுக் கொடுக்காதீர்கள்"



"உங்கள் கலைத்தொழிலின் துவக்கத்தில், ஒவ்வொரு-வரும் அவரவர் வழியிலே, நீங்கள் செயல்படவேண்டும் என்று விரும்பும் போதுதான், இது, குறிப்பாக முக்கியமானது."

"நகீனா" பிலிமில் நடிப்பதற்கு முன்பே, நான் பலருக்கும் மறுப்பு தெரிவித்து வந்திருக்கிறேன்." சிரிக்கிறார் ஸ்ரீதேவி. "சர்வ சாதாரணமான பாத்திரங்களுக்கெல்-லாம் முடியாது என்றேன்; அசட்டுத்தனமான கோரிக்கைகளுக்கும் முடியாதுதான்." இன்று புகழே-ணியின் உச்சியிலே, உறுதியாக வென்றுவிட்ட ஸ்ரீதேவி, தமது வழியிலே அனைத்தையும் சாதித்துவிட்டதில் மிகுந்த பெருமிதம் அடைகிறார்.

"சிலநேரங்களில், ஒரு டைரக்டர், ஒரு ஷாட்டில் திருப்தியடைந்து விடுகிறார்; ஆனால் என் உள்ளத்திலுள், எனக்குத் திருப்தியில்லை. எனவே, நான் அதனை மீண்டும் செய்கிறேன்; மறுபடியும் செய்கிறேன். எனது ரசிகப் பெருமக்களை திருப்திப்படுத்தும்வரை." சரிதான் ஸ்ரீதேவி. உங்கள் கருத்தை நாங்கள் ஏற்கிறோம்.

"சிலர், பலசமயங்களில், குறுக்குவழியில் பாய்கிறார்கள்"—புலம்புகிறார் ஸ்ரீதேவி. நிச்சயமாக, ஸ்ரீதேவியும் கூட, குறுக்குவழியில் செல்கிறார். "நான், ஒரு அவசரத்தின்போது, திடீர்தயாரிப்பு உணவு அல்லது ஆயத்த உடைகள் போன்றவற்றை பயன்படுத்தும்போது மட்டும்தான். ஆனால் எனக்கு எதுவும், மெய்யாகவே முக்கியமானதாக இருக்கும்போது, நான் ஒரு போதுமே, குறுக்குவழியை நாடுவதில்லை. ஒருபோதுமில்லை."

"எனது கூந்தலுக்கு, டாபர் ஆம்லா ஹேர் ஆயிலின் பரம்பரைப் பராமரிப்புக்கு மாற்றே கிடையாது"

"எனது கூந்தல்தான், என் பெரும் பொக்கிஷம் என்று நான் நினைக்கிறேன்—" தமது அலை அலையான கருங்கூந்தலை நெருடியவாறே முறுவலிக்கிறார் ஸ்ரீதேவி. டாபர் ஆம்லா ஹேர் ஆயிலை பயன்படுத்தி, நான் அதனைப் பராமரிக்கிறேன், ஒவ்வொரு நாளுமே. கூந்தல் நாகரீகத்துக்கான அல்லது நேர்த்தியான எண்ணெய், எனக்குத் தேவையில்லை—எனக்கு வேண்டியது மெய்யான ஒரு எண்ணெய்தான். டாபர் ஆம்லா ஹேர் ஆயிலின், வளமிக்க ஊட்டச் சத்து, என் கூந்தல் நன்கு வளரவும், மென்மையாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் மின்னவும், துணைபுரிகிறது. அதனால்தான், என் கூந்தலுக்கு, நான் வேறு ஒரு எண்ணெய்யையும் நம்புவதில்லை.

"டாபர் ஆம்லா ஹேர் ஆயில் அதுதான் எனது கொள்கை-விட்டுக்கொடுக்காத கூந்தல் பராமரிப்பு திட்டம்.



டாபர் ஆம்லா
ஹேர் ஆயில்

கூந்தலைப் பராமரிக்கும் உண்மையான எண்ணெய்

DIL/114 tam

மாற்றங்கள்

மங்களம் ரேஷனிலிருந்து வாங்கி வந்த மைதாவைச் சலிக்க உட்கார்ந்தாள்.

''அம்மா! சைக்கிள் சீட் கிழிஞ்சு போயிடுத்து. வேறே மாத்தணும். வெளியே போகறத்துக்கே வெட்கமாயிருக்கு. எனக்குப் பணம் வேணும்.'' மங்களத்தின் முன் வந்து நின்றான் அவளது இரண்டாவது மகன் ரகு.

கோபத்துடன் அவனை ஏறிட்டுப் பார்த்த மங்களம், ''ஏண்டா! நானும் ஒரு வாரமா தொண்டைத் தண்ணி வத்த கத்திக்கிட்டிருக்கேன் போய் இந்த கண்றாவியெல்லாம் ஷேவ் பண்ணி தொலைச்சுட்டு வாடான்னு. இப்படி தாடியும் மீசையுமா தேவதாஸ் மாதிரி வெளியே போயிட்டு வர வெட்கமாயில்லை. கிழிஞ்ச சீட்டிலே போக மட்டும் வெட்கமாயிருக்கா? வர வர இந்த வீட்டிலே நான் சொல்றதை யாருமே லட்சியம் பண்றதில்லை. இந்த சித்ராவுக்கு முளைச்சு மூணு இலை விடலை. பெத்தவ நான் சொல்றதைக் காதிலேயே வாங்கிக்காம, 'இப்படித்தான் டிரெஸ் பண்ணிப்பேன்னு' தொடை தெரிய கண்ணா பின்னான்னு டிரெஸ் பண்ணிட்டு திரியறா. பெரியவள்னு நான் ஒருத்தி இருந்து என்ன பிரயோஜனம்?''

ரகு போய் வெகுநேரம் வரை மங்களம் தனியாகப் புலம்பிக் கொண்டே, மைதாவைச் சலித்து முடித்து, ரவையை வறுக்க ஆரம்பித்தாள்.

''சின்ன சிறுசுகள் அப்படித்தான் இருக்கும். இதைப் போய் பெரிசு பண்ணி ஏன் வருத்தப்பட்டுக்கறே? சரி, சரின்னு விட்டுக் குடுத்துப் போகணும்.''

உடம்பு முடியாத மாமியார் சப்போர்ட் பண்ணவும் மங்களத்தின் கோபம் எல்லை மீறி அதை அடுப்பில் காட்ட, இலுப்புச் சட்டிக்கும், கரண்டிக்கும் ஒரு யுத்தமே நடப்பது போல் சப்தம் காதை பிளந்தது.

மங்களத்தின் பெரிய பிள்ளை சந்துரு ஆபீஸிலிருந்து வந்தான். ''வாப்பா, காப்பி கலந்து தரட்டுமா?'' என்றபடியே படுக்கையிலிருந்து எழுந்த பாட்டியை ''வேண்டாம் பாட்டி. நானே கலந்து குடிச்சுக்கறேன். ஆமாம் அம்மா எங்கே போயிட்டாங்க? காணோம்!'' டிரெஸ்ஸை மாற்றிக் கொண்டே கேட்டான் சந்துரு.

''உங்கம்மா ரேஷனுக்குப் போறேன்னு மூணுமணிக்கே கிளம்பிப் போனா. இன்னும் வரலை அங்கே என்ன கூட்டமோ யார் கண்டது?'' முனகியபடியே மீண்டும் படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டாள் பாட்டி.

சந்துரு கோபத்துடன் காப்பியைக் குடித்து 'ணங்', 'ணங்' கென்று டபராவையும், டம்ளரையும் வைத்துவிட்டு சட்டையை மாட்டிக்கொண்டு வேகமாகக் கிளம்பிச் சென்றான். சென்ற கொஞ்ச நேரத்திலே காலிப் பை, டின்களுடன் அம்மாவை இழுத்துக் கொண்டு வராத குறையாக, வீட்டிற்குக் கூட்டி வந்துவிட்டான்.

''சே! சே! சதா ரேஷன், ரேஷன்னு நாள் பூராவும் க்யூவிலே காத்து நின்னு அந்தப் புழுத்துப் போன அரிசியையும், மைதாவையும் தான் வாங்கிட்டு வந்து சாப்பிடணுமா? மாசம் சொளையா இரண்டாயிரம் கையிலே கொண்டு வந்து குடுக்கறேன். நல்ல அரிசி, சாமான்களை வாங்கிப் போடவேண்டியது தானே! இனி ரேஷனும் வேண்டாம் ஒரு மண்ணும் வேண்டாம். தேவையான சாமான்களை லிஸ்ட் எழுதிக் கொடு. சுத்தமா பேக் பண்ணின சாமான்களையும், மூட்டை அரிசியையும் கொண்டு வந்து போடச் சொல்றேன். இனிமே ரேஷன் கடைப் பக்கமே போகவேண்டாம்'' சந்துரு பெரிதாக சப்தம் போட ஆரம்பித்து விட்டான்.

சற்றுமுன்தான் மாம்பலத்திலிருந்து வந்திருந்தாள் பெரிய பெண் கீதா. ''பாத்தியாமா உன் தம்பி சொல்றதை. இத்தனை நாளும் இவங்களை எப்படி வளர்த்து ஆளாக்கினேன்ங்கறதை மறந்துட்டு, என்னமோ ஆர்டர் போடறான். குடும்பம் எப்படி நடத்தணும்கறதை இவன் சொல்லி நான் கேட்கணுமா? போகட்டும் போகட்டும் அவன் இஷ்டப்படியே எங்கேயிருந்து வேணுமானாலும் வாங்கி வந்து போடட்டும். சும்மா பொங்கிப் போடறதோட நான் ஒதுங்கிக்கறேன். நான் சொல்லி யாரு கேட்கப் போறா இந்த வீட்டிலே?''

கூடவே கணவனையும் முறைத்துக் கொண்டே கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டாள்.

''அம்மா! உனக்கு வயசாறதே தவிர கொஞ்சக்கூட யோசிக்கவே தெரியலை இத்தனை நாளா இல்லாம, இப்போ திடீர்னு சந்துரு குதிக்கிறான்னா காரணம் இல்லாம இல்லை. இன்னும் ஒருமாசத்திலே அவனுக்குக் கல்யாணம். வரப்போற பொண்டாட்டிக்காக, நல்ல அரிசி, சாமான்களை வாங்கிப் போடணும்னு சொல்லாமச் சொல்றான், வர பொண்டாட்டியை ரேஷன் கடையிலே நிக்க வைக்க வேண்டி வருமோங்கற பயம் மட்டுமில்லை, கௌரவமாவும் இருக்கணுமேன்னுதான் சொல்றானோ என்னவோ? உனக்கேன் வம்பு! பேசாமல் அவன் வாங்கிப் போடறதை சமைச்சு சாப்பிட்டுட்டுப் போயேன்'' என்றாள்.

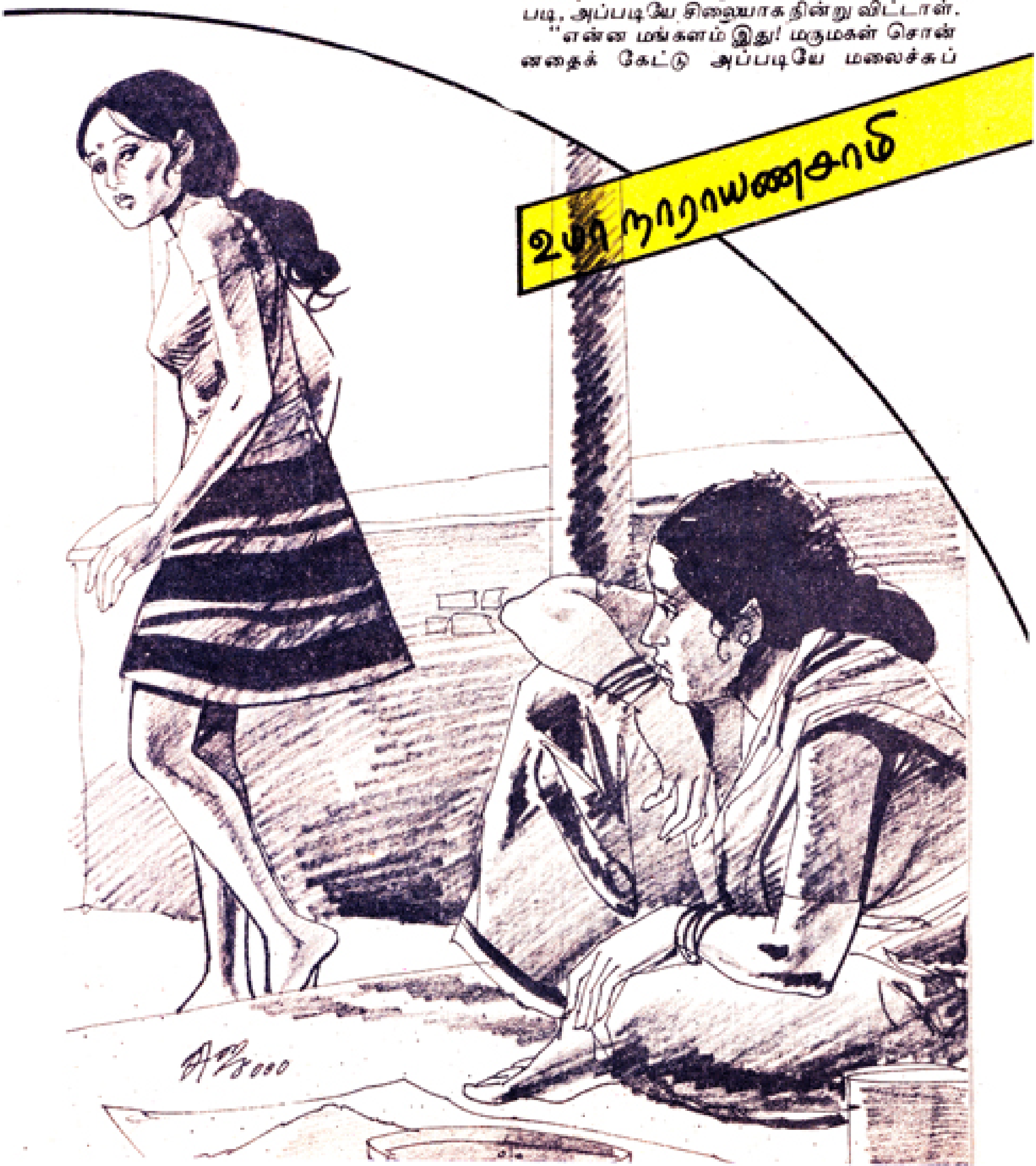
இன்னும் தான் பேச ஆரம்பித்தால், பேரன் பேத்தி கூட அட்வைஸ் பண்ண ஆரம்பித்து விடுவார்களோ என்ற பயத்தில் பேச்சை அத்துடன் நிறுத்திக் கொண்டு

விட்டாள் மங்களம்.

சந்துருவின் பெண்டாட்டி சீதாவை மங்களத்திற்கு மிகவும் பிடித்துப் போய்விட்டது. அவள் காய்கறியை நறுக்கும் விதம், சிந்தாமல் சிதறாமல் பரிமாறும்விதம், சிக்கனமாகச் செலவழிக்கும் விதம் எல்லாமே அவளிடம் ரொம்பப் பிடித்துவிட்டது. கல்யாணத்திற்கு வாங்கிப் போட்ட சாமான்கள் இரண்டு மாதங்கள் வரை இருந்து எல்லாமே காலியாகி இருந்தது. மங்களம் தேவையான சாமான்களை லிஸ்ட் எழுதி, ''இந்தாம்மா சீதா! சாமான் லிஸ்ட் சந்துருகிட்டே குடுத்துடு. ஆபீஸ் போகிற வழியிலே கடையிலே குடுக்கச் சொல்லு.'' லிஸ்ட்டை மருமகளிடம் கொடுத்தாள்.

இரண்டு நாட்களாகியும் பாதி சாமான்களுக்கு மேல் வராததால், ''ஏண்டா சந்துரு! கடைக்காரர் ஏன் இன்னும் அரிசி, சர்க்கரை எல்லாம் கொடுத்தனுப்பலை? ஆபீஸ் விட்டு வரும்போது மறக்காமல் கேளு.'' மங்களம் சொன்னதும், ''இல்லேம்மா நான்தான் அதையெல்லாம் வேண்டாம்ன்னு அடிக்கச் சொல்லிட்டேன். எங்க ஆபீஸ்லே தெரிஞ்சவங்க மூலமா மூட்டை அரிசியும், சர்க்கரையும் ரேஷன் கண்டியிலிருந்து வாங்கிக்கலாம்ன்னு சொல்லிட்டேன். இதெல்லாம் ரேஷன்லேதான் சீப், வெளியே வாங்கினா ஏகப்பட்ட விலைன்னு அவர்கிட்டே சொன்னேன். நாளைக்கு செகண்ட் சாட்டர்டேதான் நீயும், நானுமா போய் வாங்கிட்டு வரலாம்ன்னு சொன்னார்.'' சீதா சொல்லி விட்டு போன பின்பும் மங்களம் மூக்கில். விரலை வைத்தபடி, அப்படியே சிலையாக நின்று விட்டாள்.

''என்ன மங்களம் இது! மருமகள் சொன்னதைக் கேட்டு அப்படியே மலைச்சுப்



சப்பாத்தி செய்யும், கோதுமை மாவு டன் 5:1:1 என்ற விகிதத்தில் கோதுமை மாவு, மில்க் பவுடர், பொடித்த சீனி மூன்றையும் கலந்து சிறிது டால்டா சேர்த்து பிசைந்து மடித்து இடும் பரோட் டாக்கள் செய்து கொடுங்கள். அருமை யான ஸ்வீட் பரோட்டாக்கள் ரெடி. சிறுவர் சிறுமியர் போட்டி போட்டுக் கொண்டு உண்ணுவர்.

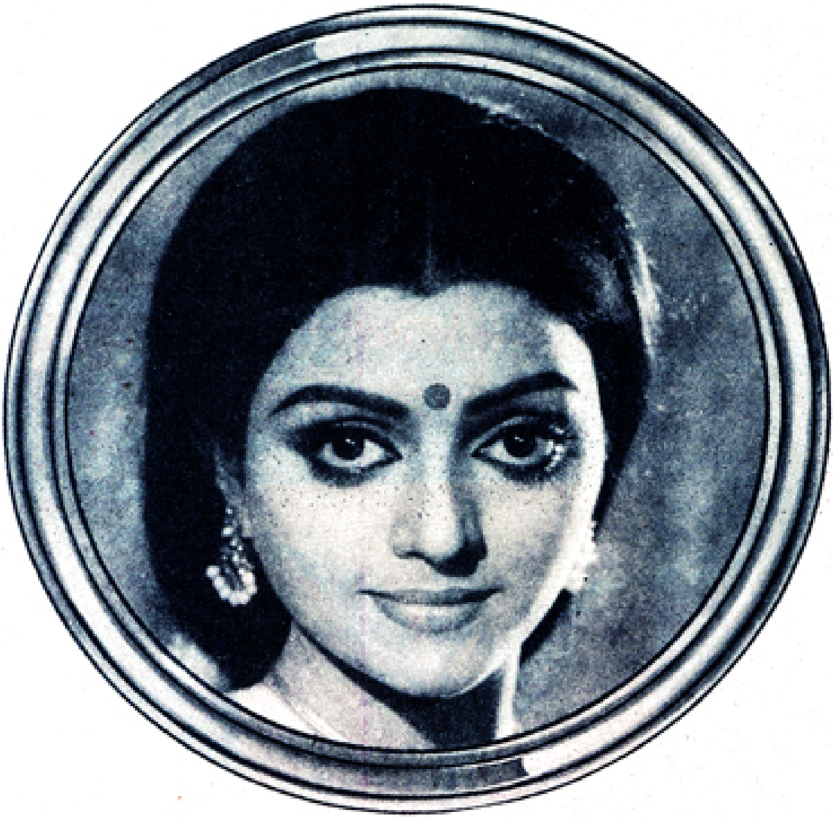
— ராஜலட்சுமி.

போய் நின்னிட்டியே! உலகத்திலே எல்லோருமே இப்படித்தான். சில விஷயங்களை சிலபேர் எடுத்துச் சொன்னாத்தான் புரிஞ்சுப்பாங்க. அன்னிக்கு நீ என்ன சொல்லியும் கேட்காம தாடியை வளர்த்துட்டு வந்த நின்ன ரகு, அவன் ஃப்ரெண்ட், "இதை ஷேவ் பண்ணினாத்தான்டா ஸ்மார்ட்டா இருக்கும்"ன்னு சொன்னதும் மறுநிமிஷமே ஷேவ் பண்ணிட்டான். மார்டன் டிரெஸ்ஸையே போட்டு சுத்திக்கிட்டிருந்த சித்ரா, ரோட்டிலே யாரோ ஒருத்தன் கேலி பண்ணினதும் வெட்கப்பட்டுகிட்டு, மறுநாளே தழையத்தழைய புடைவை கட்டிகிட்டு காலேஜ் போக ஆரம்பிச்சுட்டா. அதே மாதிரி தான் சந்துருவும். நீ சொல்லி புரியாதவனுக்கு பொண்டாட்டி எடுத்துச் சொன்னப்புறம்தான் வரவுக்குத் தகுந்த மாதிரி சிக்கனமா செலவு பண்ணனும்ன்னு தோணியிருக்கு."

அவள் கணவர் சொல்லி முடிக்கவும், "உன் பொண்டாட்டி மட்டும் என்னவாம்! டாக்டர் சொல்லி, வாங்கி வைச்ச கண்ணாடியைப் போட்டுக்காம பெட்டிக்குள்ளே பூட்டி வைச்சிருந்தவ, "நீங்க கண்ணாடி போட்டுக்கிட்டா கம்பீரமா இருக்கும்"ன்னு மாப்பிள்ளை சொன்னதும் பெருமை தாங்காம கண்ணாடியை எடுத்து மாட்டிக்கிட்டாளே!" இதைச் சொல்வதற்காகவே எழுந்து உட்கார்ந்து பின் படுத்துக் கொண்டாள் பாட்டி.

உடனே பெண் கீதா, "அதுமட்டுமா, நம்ம சந்துருவுக்காக நான் குடுத்த வரனைப் பார்க்காம, இப்போதைக்குக் கல்யாணம் பண்றதா இல்லைன்னு எங்கிட்ட அடிச்சு சொன்ன அம்மா, எதிர்த்த வீட்டுக்காரி "மருமகள் வந்தா செலவாகும்ன்னு கல்யாணம் பண்ணலீங்களா?"ன்னதும் உடனே ரோஷம் வந்து அடுத்த முகூர்த்தத்திலேயே அவனுக்குக் கல்யாணத்தை முடிச்சு வைச்சிட்டா."

"ஹூம். சில விஷயங்களை சொல்றவங்க சொன்னாத்தான், நாம நம்மை மாத்திப் போம்ன்னு இப்போது அவளுக்குப் புரிஞ்சா சரிதான்" படுக்கையிலிருந்து வந்தது மாமியாரின் முனகல்.



மங்கல
சௌபாக்கியத்தின்
சின்னம்

ஐடெக்ஸ்
பூர்ணிமா குங்குமம்
matt finish



ஐடெக்ஸ் 50 ஆண்டுகளாக
உங்கள் நம்பிக்கையின்
மகத்தான சின்னம்

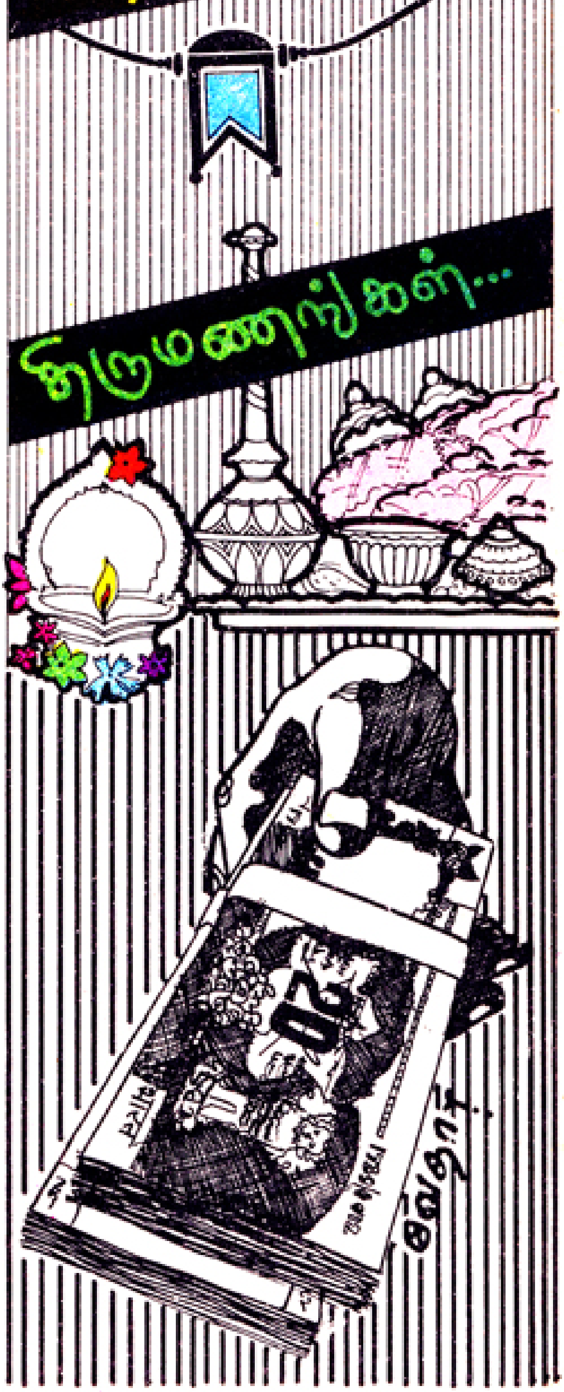
அரவிந்த் லாபரடரீஸ், சென்னை 600 033.

Imageads 2790



கண்ணன் தேவன செழுமலைச்
சாரலிலே இயற்கை படைக்குதே
ஒரு மகத்தான தேயிலை.
இயற்கையின் படைப்பில் விளைந்த அற்புதங்களில் ஒன்று! ஓர் அரும்பெரு
சுவையமுதம்—இது கண்ணன்-தேவன் மலைச்சாரல்களுக்கு மட்டுமே
உரித்தான தனிப் பெருமை! கண்ணன்-தேவன் டீ. விளையுமிடம்
தென்னிந்தியாவில் கண்ணன்-தேவன் செழுமலைச் சாரல்—அங்கே...
இயற்கையின் மாயக் கரங்களால் இலட்சிய நிறைவாகக் கலவை
செய்யப்பட்ட தேயிலைச் செல்வம்...இதம்கனிந்த சீதோஷ்ணச் சூழலும்
பனி வானைத் தழுவும் மலைத் தொடரின் பசுமையும், பொன்வெய்யிலில்
குளித்த மண்வளமும் ஒருங்கிணைந்த இயற்கை வரம்....
விளையுதே அதில் இணையிலா வீரிய திடமும் மணமும் பூரிக்கும் இயற்கைக்
கலவைத் தேயிலை: ஒப்பற்ற கண்ணன்-தேவன் ஒன்றுதான்.
பறித்த தோட்டத்திலேயே பசுமையோடு உடனுக்குடன் அடக்கமிட்டு
வருகுது நேராக உங்களிடம்—பதினைந்தே நாட்களில் வருகுது.
அப்படியே முழுமையான புத்தம்புது மண ருசி தரும்ப—உறுதி தரும்
கண்ணன்-தேவன் ஒன்றுதான்.
KANAN DEVAN TEA
TATA LIMITED
கண்ணன்-தேவன் டீ
இயற்கை செய்திட்ட கலவை,
டாட்டா செய்திட்ட பொதிவு.
டாட்டா டீ லிமிடெட்
A TATA PRODUCT

தாமதமாய் நடக்கும் திருமணங்கள்...



வித்தியாசமான உறவுகள்

மனவியல் மருத்துவர் திருமதி. சாந்தி கருணாகரனின் விளக்கங்கள்.

* திருமணம் தள்ளிப் போய்க் கொண்டே இருக்கும் பெண்கள், மற்றும் தாமதமாய்த் திருமணம் செய்து கொள்ளும் பெண்கள் ஆகியோருக்கான மனப் பிரச்னைகளையும், அவற்றிற்கான தீர்வையும் சிறிது விளக்குங்களேன்.

அதற்கு முன் அத் திருமணம் தள்ளிப் போகும் காரணத்தை ஆராய வேண்டும். அப்போதுதான் அப் பிரச்னைகளை, சரியான பின்புலத்தில் நாம் அறிய முடியும். ஒரு பெண் திருமணம் செய்து கொள்ளாமலிருக்க பொருளாதாரப் பின்னேற்றம், குடும்பத்தைக் காப்பாற்ற வேண்டிய நிர்ப்பந்தம், தனி வாழ்க்கையே போதும் என்றெடுத்த முடிவு ஆகியவற்றில் எது வேண்டுமானாலும் காரணமாக இருக்கலாம்.

* பொருளாதாரக் குறைவால் திருமணம் செய்து கொள்ளாமல் இருக்கும் பெண்களைப் பற்றி...

நம் சமுதாயத்தில் திருமணத்திற்காகக் கணிசமான பணம் தேவைப்படுகிறது. வரதட்சிணை, வெவ்வேறு வடிவங்களில், வாங்கப்படுகிறது. இவற்றிற்குத் தேவையான பணம் இல்லாததால் சில பெண்கள் அவர்களது இள வயதில் கல்யாணம் செய்து கொள்ள முடியாமல் போகிறது. இந்தப் பெண்களுக்கு சமூக அமைப்பின் மீது கடுங்கோபம் ஏற்படுவது இயல்பு. இந்த ஆத்திரம் அவர்களது பெற்றோரின் மீதும் திரும்பும். திருமணம் செய்து கொள்ள விருப்பப்பட்டும் மணவாழ்வு அவர்களுக்கு அமையாததால் அவர்கள் வெறுப்பு அல்லது விரக்தி அடைந்திருப்பார்கள். ஏன், படித்த மூன்று பெண்கள் தங்களுக்கு இனித் திருமணம் ஆகாதென்று நினைத்ததால் ஒரே சமயத்தில் தூக்குப் போட்டுக் கொண்ட செய்தியை சமீபத்தில் படித்தோமே! அப்படியானால் அவர்கள் மனத்தளவில் எந்த அளவு பாதிக்கப்பட்டிருப்பார்கள்! முதலில், ஒரு பெண்ணுக்குத் திருமணம்தான் எல்லாமே என்று இவர்கள் நினைத்திருக்கக் கூடாது.

* குடும்பத்தைக் காப்பாற்ற வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் உள்ள பெண்கள் என்று ஒரு வகையினரைக் குறிப்பிட்டீர்களே, அதுவும் நலிந்த பொருளாதாரத்தினால்தானே?

அதுவும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். மற்றபடி நோயுற்ற பெற்றோர், மிகச் சிறிய தம்பி, தங்கைகள் ஆகியோரால் சில பெண்களின் சம்பளம் மட்டுமல்ல, உடலுழைப்பும் அவர்களின் குடும்பத்திற்குத்

தேவைப்படலாம். பொருளாதாரத்திலும் சரி, மற்ற விதங்களிலும் சரி, மாற்று ஏற்பாடுகள் செய்யப்படும் வரையில் அவர்களால் திருமணம் செய்து கொள்ள முடிவதில்லை. இந்தப் பெண்கள் வெளி வாழ்க்கையில் சாதாரணமாகத் தென்பட்டாலும், வீட்டுக்குள் ஆளுமை குணம் கொண்டவர்களாக (பெரும்பாலும்) இருப்பார்கள். தங்கள் சகோதர, சகோதரிகளின் மேல் இவர்கள் அதிகாரம் செலுத்தும் இயல்பு கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள்.

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு பெண்ணின் தந்தை ரயில்வேயில் வேலை செய்து ஓய்வு பெற்றவர். அவளுக்கு நான்கு தம்பிகளும் ஒரு தங்கையும் உண்டு. அவள் ஸ்டேட்சுக்குப் போய் வேலை செய்து பொருளீட்டினாள். அதில் பெரும் பகுதியை இந்தியாவிலுள்ள தன் வீட்டிற்கு அனுப்ப ஆரம்பித்தாள். அவள் வீடு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக முன்னேற்றம் கண்டது. விசாவுக்கு ஏற்பாடு செய்து அவள் தன் குடும்பத்தினரை ஒவ்வொருவராக அமெரிக்காவுக்கே அழைத்துக் கொண்டாள். அங்கு தன் சகோதர சகோதரிகளுக்கு மணம் செய்தும் வைத்தாள். அப்போது அவளுக்கு வயது 42. இந்தியாவுக்கு வந்து தான் மணம் செய்து கொள்ளத் தகுந்த துணையைத் தேடினாள். ஆனால் வெளிநாட்டுவாசத்தால், அவளது எதிர்பார்ப்புகள் மிகவும் அதிகமாகி விட்டன. ஏற்ற வரன் கிடைக்கவில்லை. இப்போது அவளுக்கு வயது 50. தனிமையை உணர்கிறாள்.

---

* தாங்களாகவே தங்களுக்குத் திருமணம் வேண்டாமென்று தீர்மானித்த பெண்கள் கூட மனப் பிரச்னைக்கு ஆளாகிறார்களா?

யாருக்குத்தான் இந்தக் காலத்தில் மனப் பிரச்னை இல்லை? ஆனால் ஒன்று. சந்தர்ப்பங்களால் கன்னி வாழ்க்கை வாழ்பவர்களை விட, தானாகவே விரும்பி அவ்வாழ்வு வாழ்பவர்களுக்குப் பிரச்னைகள் குறைவுதான். இவர்கள் சந்தோஷமாகவே இருக்கிறார்கள். தகுந்த ஆணைச் சந்திக்கும் போது இவர்கள் மனம் மாறலாம்.

---

* தாமதமாகத் திருமணம் செய்து கொள்வதனால் ஏற்படும் நன்மை, தீமைகளென்ன?

நான் இப்போது சொல்வதை பொதுப் படையாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் இவற்றிற்கு விதிவிலக்கான பெண்களும் உண்டு.

தாமதமாகத் திருமணம் செய்து கொள்ளும் பெண்கள் தாங்கள் என்ன செய்கிறோம் என்பதையும், அதன் விளைவுகளையும் புரிந்து வைத்திருப்பார்கள். அதிக மனமுதிர்ச்சி கொண்டிருப்பார்கள். விட்டுக் கொடுக்கும் குணத்தின் அவசியத்தைப் புரிந்து கொண்டிருப்பார்கள். வயது ஆக ஆக பொதுவாகக் கல்வியறிவும், உலக அனுபவமும் அதிகமாகுமாகையால், பரந்த மனதுடன் வாழ்க்கையை அணுகுவார்கள்.

ஆனால் அதே சமயம் யாரையும் சாராமல் பல ஆண்டுகள் வளர்ந்து விட்டதால் அவர்கள் தங்கள் சுதந்திரத்தை இழக்கவோ, வளைந்துக் கொடுக்கவோ எளிதில் சம்மதிக்க மாட்டார்கள். சுலபத்தில் கோபம் கொள்வார்கள். அவர்களால் தங்கள் குழந்தைகளுக்குச் சிறந்த கல்வியையும், பலவித சௌகரியங்களையும் அளிக்க முடியும். ஆனால் குழந்தைகளுக்கும், இவர்களுக்குமிடையே உள்ள வயது வித்தியாசம் (இளம் தாய்மார்களை விட) அதிகம் என்பதால், உடலளவில் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு இவர்களால் ஈடுகொடுக்க முடியாமல் போகலாம். மனதளவிலும் அவர்களால் 'வழக்கத்தை விட அதிகமாக உள்ள தலைமுறை இடைவெளி'யினால் இடர்பாடுகள் தோன்றக்கூடும். இதை மறைக்க அவர்கள் தங்கள் குழந்தைக்கு அதிகச் செல்லம் கொடுத்து குட்டிச்சுவராக்கலாம்.

---

* 35 — 40 வயது வரை தனி வாழ்வு வாழ்ந்த ஒரு பெண்ணுக்குத் திருமணம் எந்த அளவு தேவையானது என்று எண்ணுகிறீர்கள்?

அது அவரவர் மனத்தைப் பொறுத்த விஷயம். அந்தப் பெண்ணுக்கு எது நல்லதென்று தோன்றுகிறதோ அந்தப் பாதையில் செல்ல வேண்டும். அவளது மனநிலை, எதிர்பார்ப்பு, பொருளாதார நிலை ஆகியவை ஓரளவு சரியான முடிவைத் தேர்ந்தெடுக்க உதவும். திருமணமாகாத வாழ்விலேயே நிறைவு காண முடியுமென்று ஒரு பெண் உறுதியாக நம்பினால், திருமணம் அவளுக்குத் தேவையில்லை. மேல்நாடுகளில் பல பெண்கள் தனியாகத் துணிவுடன் வாழவில்லையா என்ன? ஆனால் திருமணம் தேவையில்லை என்னும் பெண்கள் தங்கள் முதுமைக் காலத்துக்கும் சேர்த்து இப்போதே திட்டமிட்டு அதற்கு மன அளவில் தங்களைத் தயார் செய்து கொள்ளுதல் அவசியம். துணை, பாதுகாப்பு ஆகியவை முக்கியமானவை. அவற்றை கௌரவமான வேறு வழிகளில் அடையவும் அவர்கள் ஏற்பாடு செய்து கொள்ளுதல் நலம்.

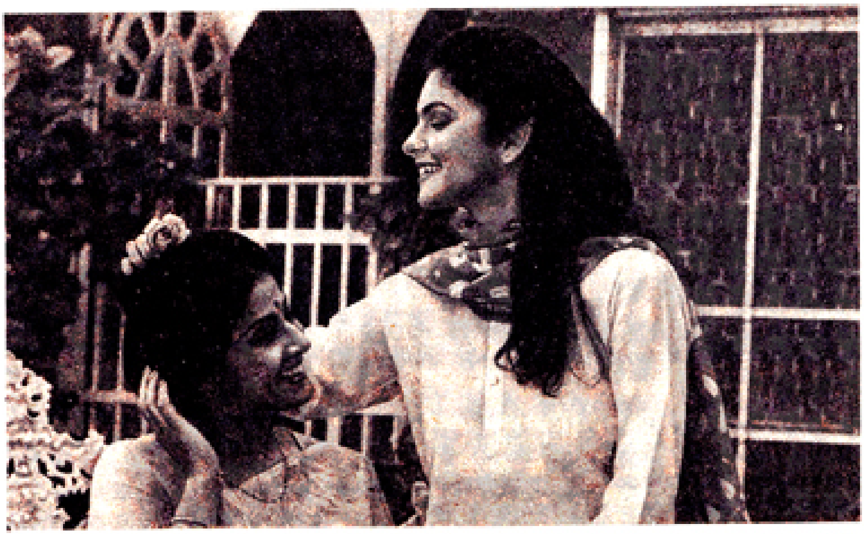
---

* தாமதமாக மணம்புரிந்து கொள்ளும் சகோதரிகளுக்கு உங்கள் யோசனைகள் என்ன?

நம்பிக்கையோடு மண வாழ்வைத் தொடங்குங்கள். மகிழ்வான மண வாழ்விற்கு வயது ஒரு தடையல்ல. ஆனால் ஒன்று. நீங்கள் அளிக்க வேண்டியது — விட்டுக் கொடுக்க வேண்டியது — அதிகம் என்பதை உணர்ந்து கொண்டு அதற்கு மனதைத் தயார் நிலையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

— அருண் சரண்யா.

"என் மகளுக்கு நான் கேர்ஃப்ரீ தேர்ந்தெடுத்தது ஏன்."



நினைவுக்கு வருகிறது — அந்த நாளில் நான் என் மகளின் வயசில் இருந்தபோது வீட்டுத் தயாரிப்புக் கச்சைகள்தான் எங்கள் காலத்து 'சுகாதாரம்'. சமயங்களில் சங்கடமாகத்தான் இருக்கும்.

ஆனால், காலம் மாறிப்போச்சே

இன்றோ என் மகள் ஓடியாடித் துடியான வாழ்க்கை நடத்துகிறாள். அதனால்தான் நான் அவளுக்கு கேர்ஃப்ரீ சேனிட்டரி நேப்கின்களைத் தேர்ந்தெடுத்தேன்.



இந் நீலநிற பிளாஸ்டிக் ஷீல்டு திசைகெடு நேரடி பாதுகாப்பு

அணியத் தயார்நிலையில் உள்ள அவை சௌகரியமானவை. சுகாதாரப் பாங்கானவை.

கேர்ஃப்ரீ முழுமொத்தப் பாதுகாப்புத் தருகிறது என் மகளுக்கு.

கேர்ஃப்ரீ — சிற்றடக்கமானது. ஒப்பற்ற 'ஒண்டர்ராப்' வெளிப்புற உறையும், 3-வழி பிளாஸ்டிக்ஷீல்டு நீலக் கவசமும் உடையது. ஆகவே, கசிவு உறிஞ்சிக்கொள்வதில் மேம்பட்டது. பாதுகாப்பதில் மேம்பட்டது. கறைபடியும் சங்கடத்திற்கு வழியே இல்லை. கேர்ஃப்ரீ என்மகளுக்கு சுகவசதியோடு காப்புறுதியையும் அளிக்கிறது. உபயோகித்துப் பார்த்து நம்பிக்கை பெற்ற கேர்ஃப்ரீ பாதுகாப்பை என் செல்விக்குக் கொடுக்க முடிகிறதே என மகிழ்கிறேன்.

மாறிவரும் இக்காலத்திற்கான கேர்ஃப்ரீ வகைகள்



ரெகுலர்	டியோடரண்ட்	எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ்
சகஜமான பாதுகாப்புக்கு. பத்திர உறுதிக்கு	சகஜமான பாதுகாப்புடனே மணம் கமழும் புத்துணர்ச்சிக்கு.	பலத்த கசிவுகளின்போது கூடுதல் பாதுகாப்புக்கு. இரவோடிரவான உபயோகிப்புக்கு.

கேர்ஃப்ரீ.*

சுகம் மற்றும் பாதுகாப்பு உங்களுக்கு மிகவும் தேவைப்படும் அந்த நாட்களுக்கு.

*கேர்ஃப்ரீ — ஜான்ஸன் & ஜான்ஸன் யூ.எஸ்.ஏ. டிரேடு மார்க் ஆகும்.

ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன்

O&M/4070 TAM



வெட்டி ஒட்டுவதில் ஒரு தொழில்!

வீட்டிலிருந்தே சம்பாதிக்கலாமே — 6

தொழிலாளி முதலாளியாக மாறுவதைத் திரைப்படங்களில் அடிக்கடி காண்கிறோம். ஆனால் நிஜ வாழ்க்கையில், அதுவும் ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கையில் இத்தகைய சாதனை ஏற்பட்டுள்ளது என்றால் அது எவ்வளவு பாராட்டுக்குரிய விஷயம்! ஆம், மேரி வின்செண்டியா ஆரம்பத்தில் ஒரு பிளாஸ்டிக் ஃபைல்கள், கவர்கள் தயாரிக்கும் நிறுவனத்தில் சாதாரணப் பணியாளராகத்தான் பணிபுரிந்து வந்தார். பிறகு இத் தொழிலைத் தானே நடத்தினால் என்ன என்று தோன்றியது. இவரது சகோதரர் இந்தியன் வங்கியில் கடன் ஏற்பாடு செய்து தர, இவர் தைரியமாகத் தொழிலைத் துவங்கி விட்டார். இப்போது தாம்பரத்திலுள்ள ஜி. கே. ஃபைல்ஸ் என்ற தொழிற்சாலையைத் தன் வீட்டு மொட்டை மாடியிலேயே நடத்தும் மேரி நான்கு பணிப் பெண்களுக்கும், தொழிற்சாலைக்கும் முதலாளி!

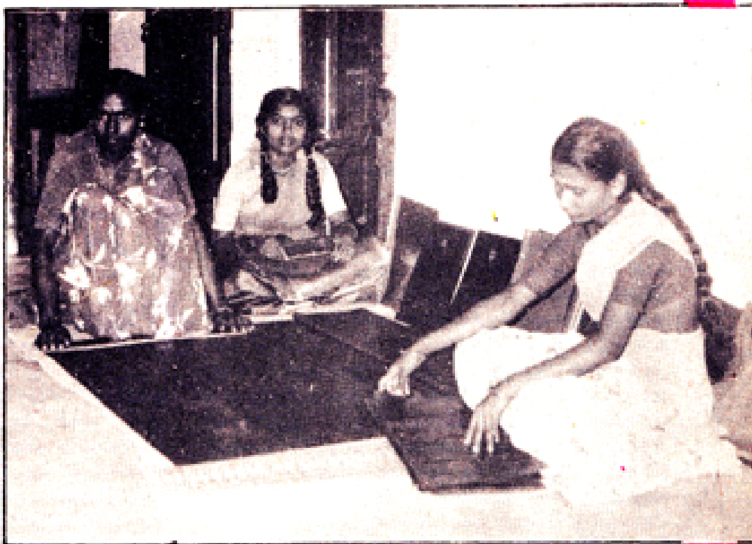
வங்கியில் பெற்ற ரூ. 25,000த்தைக் கருவிகள், மூலப் பொருட்கள் வாங்க செலவழித்துள்ளார். கருவிகள் என்று குறிப்பிடும் போது பிளாஸ்டிக், ரெக்ஸின் ஷீட்களைத் தேவையான அளவு வெட்டுவதற்கு கட்டிங் மெஷின், பிறகு ஃபைல்களாக, கவர்களாக மாற்றி ஒட்டுவதற்கு வெல்டிங் மெஷின், தவிர எம்போஸிங், பாய்லிங், டைகள் இவை போன்ற துணைக் கருவிகள் தேவை. மூலப் பொருட்கள் என்றால் பி.வி.ஸி., எல்.கே., ஒபேக், மொராக்கோ, கிளியர் என்று பல வகையில் ஷீட்டுகள் கிடைக்கின்றன. ஆர்டர் கொடுப்பவர்களின் விருப்பப்படி தேவையான ஷீட்டைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். இவை தடிமனிலும், தன்மையிலும் மாறுபட்டிருக்கும். இவைகளை ரோல் கணக்கிலோ அல்லது கிலோ கணக்கிலோ ஜார்ஜ் டவுனிலுள்ள மொத்த வியாபாரிகளிடம் வாங்க வேண்டும். கிளியர் என்ற வகை மீட்டர் 7 ரூபாய்க்குக் கிடைத்தால் மற்ற பி.வி.ஸி. வகைகள் மீட்டர் 30 வரை கூட விற்கும். மொராக்கோ விலை அதிகமாக விற்கும் வகை.

கட்டிங், வெல்டிங் இவற்றை விளக்குங்களேன்?

ஒரு ஃபைல் தேவை என்றால் அதனுடைய நீள அகலத்தைக் குறித்துக் கொண்டு ஷீட்டுகளை அடுக்கி மெஷினில் வைத்தால் அது சீராக வெட்டி விடும். ஒரு ஃபைலில் அடியில் வண்ண பிளாஸ்டிக் ஷீட்டும், மேலே கண்ணாடி போல் தெரியும் மற்றொரு வகை பிளாஸ்டிக் ஷீட்டும் இருக்கும். சில வகைகளில் உள்ளே செருகி வைக்கும்படி அறைகள் இருக்கும். இவைகளையும் முதலிலேயே சரியான அளவில் வெட்ட வேண்டும். கட்டிங் முடிந்த பிறகு வெல்டிங். இக் கருவி மின்சார உதவியால் இயங்குகிறது. குறைந்தபட்ச வோல்டேஜ் 200V அதிகபட்சம் 300V. இதற்கு இடைப்பட்ட அளவுகளில் கருவி வெப்பத்தை அளிக்கும்படி மாற்றியமைக்க ஸ்விட்சுகள் உள்ளன. இணைத்து ஒட்டும் இரு வகை பிளாஸ்டிக் ஷீட்டுகளின் தன்மை, தடிமன் இவற்றைக் கணக்கிட்டு கருவியின் வோல்டேஜை மாற்றியமைக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அளவுக்கதிகமான வெப்பத்தால் ஷீட் உருகி விடவோ, குறைவான வெப்பத்தால் சரியாக ஒட்டிக் கொள்ளாமல் போகவோ வாய்ப்பு ஏற்படும். ஷீட்டுகளின் ஓரங்களையும், மூலைகளையும் ஒட்ட உதவுவது டைகள். அதே போல் கம்பெனி பெயர்களை ஷீட்டிலேயே பதிக்க உதவுபவை எம்போஸிங் கருவிகள்.

என்னென்ன பொருட்களை இவர் தயாரிக்கிறார்?

மீட்டிங்குகளுக்குத் தேவையான ஃபைல்கள், வங்கிகளுக்குப் பாஸ் புத்தகம் வைக்கும் கவர், பள்ளி, கல்லூரிகளுக்குத் தேவை



யான ரெகார்ட் நோட் கவர்கள், வியாபாரிகள் கேட்கும் பர்ஸ், போட்டோ ஆல்பம், உறைகள் போன்ற பல வகைப் பொருட்களை ஆர்டரின் பேரில் இவர் தயாரிக்கிறார்.

இவர் தொழில் துவங்கி நான்கு வருடங்கள் ஆகின்றன. சுயவேலை வாய்ப்புத் திட்டத்தின் கீழ் வங்கியில் கடன் வாங்கினார். தொழில் வளரத் தொடங்கியபின் ஆர்டர்களின் பேரில் மேலும் பண உதவியை வங்கி தருகிறது. திருமணமான பிறகும் கணவரின் ஊக்கம், ஒத்துழைப்பு இரண்டும் இருப்பதால் இவர் தொழிலைச் சிறப்பாக நடத்துகிறார். ஆரம்ப நாட்களில் பள்ளி, கல்லூரிகள், அலுவலகங்கள், வியாபார நிறுவனங்கள் இவற்றிற்கு நேரில் சென்று ஆர்டர்களைப் பெற்றார். பிட்நோட்டீஸ், பத்திரிகை விளம்பரம் போன்றவை ஓரளவு தொழில் பெருக உதவின. டிசம்பர், ஜனவரி, பிப்ரவரி, மார்ச், ஜூன் ஆகிய மாதங்களில் டைரி கவர்கள், நோட்புக் என்வலப், ஃபைல்கள் இவற்றிற்கான ஆர்டர்கள் அதிக அளவு வரும்.

தற்போது வேலையில் உதவி செய்ய மூன்று பெண்களும் தயாரித்த பொருட்களை டெலிவரி செய்யவும், பணம் பெற்று வரவும் ஓர் ஆளும் உள்ளார்கள். சாதாரண ஃபைல் ரூ. 6 முதல் விசேஷமான ஃபைல் ரூ. 25 வரையும் விற்கிறார். இவரது குடியிருப்பு புறநகர்ப் பகுதியில் இருப்பதால் சென்னையிலிருந்து மூலப் பொருட்களைக் கொண்டு வரவும், தயாரித்த பொருட்களை நகருக்குக் கொண்டுச் செல்லவும் போக்குவரத்து செலவு அதிகமாகிறது. அதிகப்படியான இயந்திரங்கள் இல்லாததால் உற்பத்தி அளவு குறைகிறது. இதனாலும் லாப விகிதம் குறைகிறது. ஆயினும் எதிர்காலத்தில் இதே தொழிலைப் பெருக்கவும், அதிக பெண்களுக்கு வேலை வாய்ப்பு கொடுக்கவும் மிகவும் ஆர்வமாக இருக்கிறார் மேரி.

இவரது கணவரின் சகோதரர் இதே ஊரில் ஸ்கிரீன் பிரிண்டிங் செய்கிறார். எனவே இவர் செய்யும் ஃபைல்களில் பெயரை அச்சிட இவரது மைத்துனர் உதவுகிறார். அதே போல் அவரிடம் வரும் வாடிக்கையாளர்களுக்கு ஃபைல்கள், கவர்கள் தேவையென்றால் மேரியின் தொழிலகத்தை சிபாரிக செய்கிறார். இவரது சகோதரர் குடும்பமும் இவருக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கிறது. "ஒரு பெண்ணிற்கு பிறந்த வீட்டவரும், புகுந்த வீட்டவரும் ஆதரவும், ஊக்கமும் தருபவர்களாக அமைந்து விட்டால் அவள் எவ்வளவு பெரிய சாதனையையும் செய்து விடலாம்" என்று மகிழ்வுடன் கூறினார் மேரி.

இவர் பத்தாம் வகுப்பு வரைதான் படித்திருக்கிறார். தனியாக எந்தவிதப் பயிற்சியும் மேற்கொள்ளவில்லை. இவர் முன்பு வேலை செய்த தொழிற்சாலையில் பெற்ற அனுபவபூர்வமான பயிற்சியே இப்போது இவருக்குக் கைகொடுக்கிறது. ஆயினும் கிண்டியிலுள்ள சிறு தொழில் சேவை நிலையத்துடன் தொடர்பு கொண்டால் அவர்கள் இதுபோன்ற தொழில்களைச் செய்ய ஆலோசனை வழங்குவார்கள். (ஸ்மால் இண்டஸ்ட்ரி சர்வீஸ் இன்ஸ்டிடியூட், (எஸ்.ஐ.எஸ்.ஐ.), ஜி.எஸ்.டி. ரோடு, கிண்டி)

இவரது பிரச்னை என்ன என்று கேட்ட போது, "என்னிடம் தொலைபேசி இல்லை. எனவே ஆர்டர் கொடுப்பவர்கள் எங்களை உடனடியாகத் தொடர்பு கொள்ள முடிவ இல்லை. அவசரமாக ஏதேனும் விவரங்கள் தேவைப்பட்டால் சம்பந்தப்பட்ட நிறுவனங்களுக்கு நேரில் போக வேண்டியுள்ளது. எனவே ஃபோன் கட்டாயம் அவசியம். அடுத்து மின்சார வெட்டு. மின்சாரம் இல்லாவிட்டால் எந்த இயந்திரமும் இயங்காது.

கையாலும் எதையும் செய்ய இயலாது. இந் நிலையில் குறிப்பிட்ட தேதிக்குள் ஆர்டர் களை முடிக்க முடியாமல் போகிறது. அடுத்து வெல்டிங் மெஷின். இதில் அதிக அளவு அழுத்தத்தில் மின்சாரம் பாயும் போது இதிலுள்ள வால்வுகள் பழுதடைய லாம். அவற்றை உடனடியாக மாற்றவோ, சீர் செய்யவோ ஆட்கள் இல்லை. சென் னையிலிருந்து குறிப்பிட்ட கம்பெனி ஆள் வர பல நாட்கள் ஆகி விடும். அதுவரை வேலை நடைபெறாது. மேலும் ஒரு வால்வு மாற்ற பல ஆயிரக்கணக்கான ரூபாய் செல வாகும். இவை தவிர சில கம்பெனிகள் அவர்கள் சொன்ன கலர் இல்லை என்று நாங்கள் செய்த அவ்வளவு கவர்களையும் கேன்சல் செய்து விடுவார்கள். இதனால் பொருள்கள் விற்பனையாகாமல் தேங்கி விடும். எனவே ஆர்டர் வாங்கும் போது கவனமாக எல்லா விவரங்களையும் சேகரிக்க வேண்டும். பொருள்களை வாங் கிக் கொண்டு பணத்தை உடனே கொடுக் காமல் இழுத்தடிக்கும் வாடிக்கையாளர்கள் எங்களது இன்னொரு பிரச்னை.''

இவ்வளவு பிரச்னைகளை மீறி இவர் எப்படி இத் தொழிலில் ஆர்வமாக ஈடுபடு கிறார்?

''ஆட்கள் வேலை செய்தால் கூட நான் மிகவும் கவனமாகக் கண்காணிப்பேன். வெல்டிங் மெஷினில் அதிக வோல்டேஜ் ஏற்படும் போது எப்படி கண்டுபிடிப்பது என்பதை என் உதவியாளர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்துள்ளேன். ஆயினும் வேறு அறை யில் நான் இருந்தால் கூட எந்திரத்தில் ஏற்படும் சத்தத்தில் மாற்றம் ஏற்பட்டவு டன், ''மெஷினை நிறுத்து. வோல்டேஜ் அதிகம்'' என்று எச்சரிக்கை குரல் கொடுப் பேன். அதே போல் பிளாஸ்டிக் ஷீட்களை வெட்டுவதற்கு முன் மிக கவனமாக அளக்க வேண்டும் என்பதை வற்புறுத்துவேன். இதனால் என் தயாரிப்புகள் சரியான அளவுடன், கேட்ட அமைப்பில் சிறப்பாகத் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இதனால் பல பிரபல நிறுவனங்கள் கூட என்னைத் தேடி வந்து ஆர்டர்கள் கொடுக்கின்றன. மேலும் வெட்டும் போது மீதமாகும் ரிப்பன் போன்ற பிளாஸ்டிக் துண்டுகளைக் கூட கவர்கள், ஃபைல்களில் விண்டோ போன் றவை தயாரிக்கும் போது பயன்படுத்துகி றேன். ஆர்டர்களை வாங்கும்போதே மின் தடங்கலை மனத்தில் கொண்டு இரண்டு நாள் கூடுதலாகவே சொல்லி வாங்குவேன். இதனால் பொருட்களை எப்படியும் குறிப் பிட்ட தேதிக்குள் செய்து கொடுத்து விடு வேன். வாடிக்கையாளர் சரியானபடி பணம் தருபவரா என்று விசாரித்த பிறகே அவரது ஆர்டர்களை செய்யத் துவங்கு வேன். இப்படி எதிலும் உஷாராக இருப்ப தால் பெரும்பாலும் என் தொழிலில் தேக்கம் அல்லது முடக்கம் ஏற்படுவ தில்லை'' என்கிறார் மேரி.

இவரது எதிர்கால திட்டம் இன்னும் ஓரிரு வெல்டிங் மெஷின்கள் வாங்கி அதிக ஆர்டர்கள் பெற்று உற்பத்தியைப் பெருக்க வேண்டும் என்பது. இதற்கான கடன் பெற வங்கிகளிடம் முயற்சி செய்யவிருக்கிறார்.

இத்தகைய ஃபைல்கள் தயாரிக்கும் தொழிலில் ஈடுபட விரும்புகிறவர்களுக்கு என்ன அறிவுரை கூறுகிறார்?

விடாமுயற்சியும் தன்னம்பிக்கையும் தேவை. ஆர்டர்களைப் பெற சாமர்த்தியம் தேவை. போட்டியுள்ள தொழில். எனவே நம் தயாரிப்பு மற்றவர்களுடையதை விட தரமானதாக இருக்க வேண்டும். தொழிலை ஆரம்பிக்க நகர்ப்புறங்களே ஏற்றது. கிராமப்புறங்களில் வாய்ப்பு குறைவு. நகரங் களில் இருந்து கொண்டு உற்பத்தி செய் தால் இதரப் பகுதிக்கு அனுப்புவது எளிது. மேலும் மூலப் பொருட்களை வாங்குவதும் நகரில்தான் சாத்தியம். ஆர்டர்கள் வாங்கும் போது எல்லா விவரங்களையும் சரியாக விசாரித்து விட வேண்டும். வேலையாட்களு டன் சுமுகமான உறவு தேவை. ஆர்டர் களை குறித்த நேரத்தில் முடிக்க வேண்டிய நிர்பந்தம் ஏற்படும் போது வேலையாட் களும் கூடுதல் நேரம் வேலை செய்து ஒத்துழைப்பு தர வேண்டும். எனவே அனை வருடனும் அன்பாகவும் அனுசரித்தும் பழக வேண்டும்.

தாங்கள் ஃபைல்கள் தயாரிக்கப் பயன் படுத்தும் கருவிகளை எங்கு வாங்குகிறீர் கள்?

''சென்னையில் ஒரு குறிப்பிட்ட கம்பெனி யில் கிடைக்கிறது. டி. ஜே. எலக்ட்ரானிக்ஸ், 2, மீர் அலி லேன், சென்னை — 1 என்ற முகவரியில் கிடைக்கும். மற்ற ஊர்களைப் பற்றித் தெரியாது.''

ஒரு சாதாரணப் பணியாளரிலிருந்து இன்று ஒரு முதலாளி ஸ்தானத்திற்கு உயர்ந் திருக்கும் மேரி இல்வாழ்க்கையிலும் மனைவி, ஒரு பெண் குழந்தைக்குத் தாய் என்று பதவி உயர்வு பெற்றிருக்கிறார். இரு பெரும் பொறுப்புகளையும் செம்மையாகச் செய்யும் இவர் மற்ற பெண்களுக்கு ஒரு முன்மாதிரி. இவரது ஊக்கமும், உறுதியும் அனைவருக்கும் இருந்தால் நிச்சயம் சாதனைகள் பல புரிய முடியும்.

— லக்ஷ்மி சங்கர்.

சாதாரண வாயுப்பிடிக்கு, சுக்கையும் பனை வெல்லத்தையும் கலந்து சாப் பிட்டால் போதும்.

— ஜான்.

முதல் பரிசு:
''நவரத்ன சூப்''

தேவையான பொருட்கள்:
(எட்டு பேருக்குத் தேவையான அளவுகள்)

சாதம் வடித்த கஞ்சி — 3 கப்,
மோர் — 3 கப்,
ஜவ்வரிசி — ½ கப்,
மக்காச் சோளம் (பாப்கார்ன் செய்யப் பயன்படுத்தும் பாம்பே சோளம்) — ½ கப்,
பொட்டுக்கடலை — ¼ கப்,
முழு பயறு — ½ கப்,
நெல்லி வற்றல் — 1 டீஸ்பூன்,
கோதுமை மாவு — 2 டீஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் — 1 டீஸ்பூன்,
கசகசா — 1 டீஸ்பூன்,
வெண்ணெய் — 2 டீஸ்பூன்,
வெள்ளரிக்காய் (பிஞ்சு) — 1,
தக்காளி (பெரியது) — 1,
காரட் — 1,
உப்பு, எண்ணெய் (பொரிப்பதற்கு)

செய்முறை:

பச்சைப் பயறை வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவி முதல் நாளிரவே ஊறவைத்துக் கொள்ளவும். மறுநாள் பருப்பு சிறியதாக முளை கொண்டிருக்கும். நீரை வடித்து விட்டு மெல்லிய துணியில் பரப்பி காற்றாட விடவும். நெல்லி வற்றல், கசகசா, பச்சை மிளகாயை நீரில் ஊறவைக்கவும்.

அன்று மாலை சாதம் வடித்த கஞ்சியையும், மோரையையும் தேவையான உப்பு சேர்த்து கலக்கிக் கொள்ளவும். அடி கனமான வாணலியை அடுப்பில் போட்டு வெண்ணெயைச் சற்று இளக்கி கோதுமை மாவை போட்டுக் கிளறி, மோரும், கஞ்சியும் கலந்த கலவையில் கலந்து கட்டி தட்டாமல் கிளறி விடவும். ஊறவைத்த நெல்லி வற்றல், கசகசா, பச்சை மிளகாய் அம்மியில் நைசாக தண்ணீர் தெளித்து அரைத்து மோருடன் கலக்கவும்.

அடுப்பில் வாணலியை போட்டு ஒரு ஸ்பூன் பொரிப்பதற்கு நீங்கள் பயன்படுத்தும் எண்ணெயை ஊற்றி சிறிது காய்ந்ததும் ஜவ்வரிசி ஒரு ஸ்பூன் எடுத்துப் போடவும். அழகிய வெள்ளைப் பூக்களாகப் பூரித்து வெடித்துச் சிதறும். (வெளியே சிதறாதவாறு அவ்வப்போது வாணலியை மூடி போட்டு மூடுவது நலம்) இப்படியே ஜவ்வரிசி பூராவையும் பொரித்துக் கொள்ளவும். அதே போன்று மக்காச் சோளத்தையும் பொரிக்கவும். அழகிய இள மஞ்சள் போன்று சோளம் ரெடி. பிறகு முளைகண்ட பயறையும், பொரித்து எடுக்கவும். பொரித்த ஜவ்வரிசி, பயறு, சோளம் இவைகளையும் பொட்டுக்கடலையையும் கஞ்சி கலவையில் தூவவும்.

வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, காரட் இவைகளை ஒரே சீராக சிறு அளவில் அழகாக நறுக்கி மோர் கஞ்சியில் போடவும்.

இப்போது பள்ளியிலிருந்து களைத்து வரும் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு அருமையான சத்து மிகுந்த மாலை நேர நவீன உணவு ரெடி. இதை வாரம் ஒருமுறையாவது செய்து கொடுங்கள்.


* சுகன்யா


* சுதா நரசிம்மன்


* [illegible]

(சாதம் வடித்த கஞ்சி எலும்புக் குருத்துக்களுக்கு வலு சேர்க்கும். மூட்டு உராய்வைக் குறைப்பதில் ஜெலாட்டினுக்கு நிகரானது. கண்களுக்கு ஒளியூட்டும். இந்த நவரத்ன வர்ண சூப் விருந்தினர்களுக்கு விருந்தளிக்கும் முன்னும் பயன்படுத்தலாம்)

— எஸ். சுகன்யா, மயிலாடுதுறை.

இரண்டாம் பரிசு:
ஹாட் ஸ்வீட் கோன்

தேவையான பொருட்கள்:

நைஸாக அரைத்துச் சலித்த கோதுமை மாவு, பாம்பே ரவா, மைதா ஒவ்வொன்றும் ஒரு கிண்ணம்.

பால் — ஒரு கிண்ணம்.
நைஸாக துருவிய தேங்காய்த் துருவல் — 4 கிண்ணம்.
நெய் — ஒரு கரண்டி.
சர்க்கரைப் பொடி — 2 கிண்ணம்.
ஏலக்காய் — 4.
பால் — ஒரு கிண்ணம்.
டால்டா — 1 கரண்டி.
தோல் நீக்கிப் பொடித்த மணிலாக் கொட்டை பொடி — 2 கிண்ணம்.
பொட்டுக்கடலைப் பொடி — 2 கிண்ணம்.
வறுத்துப் பொடித்த கசகசா — 1 கரண்டி.
எள்ளுப் பொடி — 1 கரண்டி.
உப்புப் பொடி, மஞ்சள் பொடி.
எலுமிச்சை — 1.
புதினா — சிறிதளவு.
இஞ்சி — சிறு துண்டு.
மிளகுப் பொடி — 1 டீஸ்பூன்.
திராட்சை (காய்ந்தது)

இம்மாத இல்லத்தரசி

செய்முறை:

தேங்காய்த் துருவல், மணிலாக் கொட்டைப் பொடி இரண்டும் ½ கிண்ணம், சிறிது கசகசா, புதினா, இஞ்சி இவைகளைச் சேர்த்து நைஸாக அரைத்து விழுதாக்கவும். அகன்ற பாத்திரத்தில் கோதுமை, மைதா மாவு, பாம்பே ரவா, ம. பொடி, உப்புப் பொடி, மிளகுப் பொடி போட்டு நன்கு கலந்து, எலுமிச்சை சாறு, உருக்கிய டால்டாவை விட்டு, அரைத்த விழுதையும் போட்டுக் கலந்து இளஞ் சூடான பாலை விட்டு கெட்டியாக பிசையவும்.

ஏலக்காய் பொடி, ம. கொட்டைப் பொடி, பொட்டுக் கடலை பொடி, கசகசா, எள்ளுப் பொடி, சர்க்கரைப் பொடி இவைகளை ஒரு தட்டில் போட்டுக் கலந்து வைக்கவும். மாவை நன்கு அடித்துப் பிசைந்து சிறியதும் பெரியதுமாக உருண்டை உருட்டிக் கொண்டு அப்பளமாக இட்டுக் கொண்டு, முதலில் பெரிய அப்பளத்தை வைத்து அதன் மீது சிறிது நெய் தடவி கலந்து வைத்திருக்கும் பொடியைத் தூவி, சிறிது தேங்காய்த் துருவலையும் தூவி விடவும். இதன் மீது சற்று சிறிய அப்பளத்தை வைத்து நெய் தடவி, பொடி தூவி, தேங்காய்த் துருவலையும் தூவி, அதன் மீது அதைவிட சிறிய அப்பளத்தை வைத்து முன் போல செய்து அதை மெதுவாக கோன் வடிவத்தில் சுருட்டவும். வாய்ப்பக்கம் நன்கு மூடி (பூரணம் வெளியில் வராத வகையில்) 2, 3 திராட்சைகளை அழுந்த புதைத்து விடவும். பாலைத் தொட்டுக் கொண்டு பக்கவாட்டை நன்கு சேர்த்து விடவும். கீழ்ப்பாகத்தை நன்கு அழுத்தி விடவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து, மிதமான தீயில், எண்ணெய் காய்ந்ததும் கோனைப் போட்டு, நிதானமாக திருப்பி விட்டு பொரித்தெடுத்து, தட்டில் கலந்து வைத்திருக்கும் பொடியில் புரட்டியெடுத்து, தேங்காய்த் துருவலை தூவி விடவும். இதனை தனியாகவோ, அல்லது தக்காளி, சாஸ், தேங்காய், புதினா சட்னியுடனோ சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். உப்பு, தித்திப்பு, புளிப்பு, உறைப்பு எல்லா சுவையும் கலந்து சாப்பிட மிகவும் பிரமாதமாக இருக்கும். சில நாட்கள் வரை கோனை வைத்திருக்கலாம். கெடாது.

— டி. பத்மா, ஹீப்ளி.

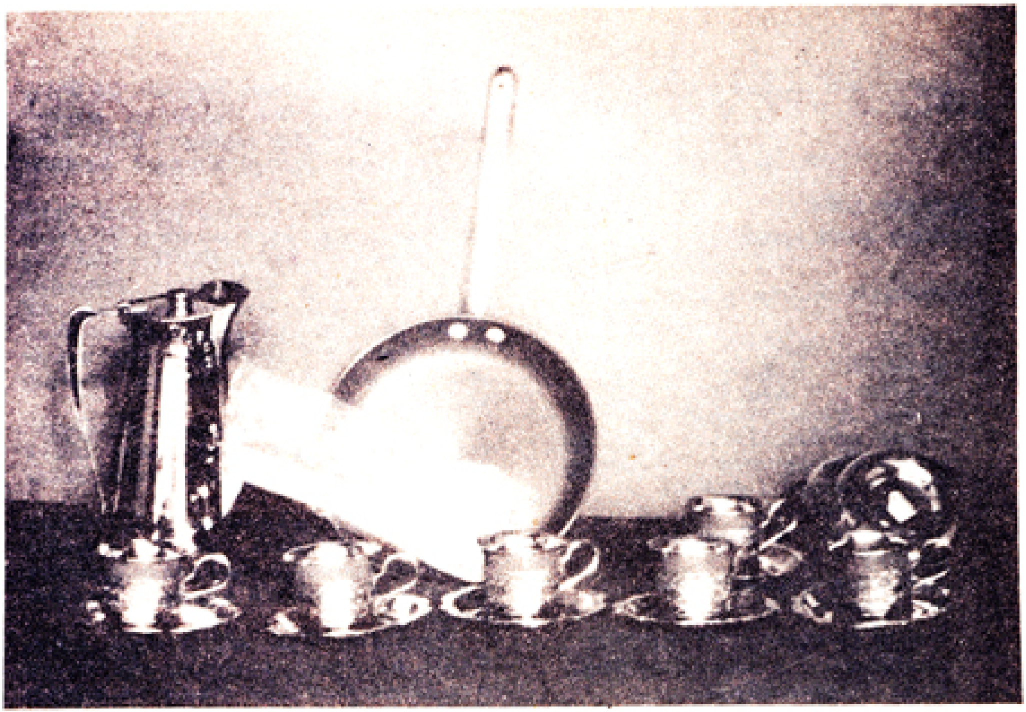
மூன்றாம் பரிசு:
அரிசி ரஸமலாய்

தேவையான பொருட்கள்:

ப. அரிசி — ½ ஆழாக்கு.
தேங்காய்த் துருவல் — ½ மூடி.
ஏலக்காய் — 4.
ஜாதிக்காய்ப் பொடி — ஒரு சிட்டிகை.
பால் — ½ லிட்டர்.
வெல்லம் — ½ கிலோ.
சர்க்கரை — 1 கப்.



இன்னிசை பாடும் நேரம்
MIRACLE EYE
SOUND AUTO CONTROL
Ajanta®
நேரத்தை நினைவூட்டும்
மணிக்கொருமுறை நினைவூட்டும்
அனைவருக்கும் ஆனந்தம்
தொல்லையற்ற உறக்கம்.
Ajanta
QUARTZ
ம்யூசிகல் கடிகாரங்களிலே இந்தியாவில் முன்னோடிகள்
Ajanta®
QUARTZ
the touch of tomorrow's technology
மோர்வி 363 641
போன்: 3627, 2280, 2457, 2433
டெலெக்ஸ்: 0168-212 ATCM
VANITHA
M207
M267
M227
M257
எல்லா பிரபல கடைகளிலும் கிடைக்கிறது
எச்சரிக்கை: எங்கள் தயாரிப்பு அனைத்திலும் 'அஜந்தா' மார்க் உள்ளதா என பார்க்கவும். போலிகளை கண்டு ஏமாறாதீர்.



பரிசுப் பொருட்கள்:

செய்முறை:

அரிசியை 30 நிமிடங்கள் ஊறவைத்து நன்றாகக் களைந்து விட்டு, தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்து கெட்டியாக, நைஸாகவும் மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு இந்த மாவை இலுப்பச் சட்டியில் சர்க்கரையைப் போட்டு கெட்டியாக கிளறிக் கொள்ளவும். உருண்டை உருட்டினால் கையில் ஒட்டாமல் இருக்கும் பதத்திற்கு நன்றாகக் கிளறிக் கொள்ளவும். கிளறின மாவை சின்ன உருண்டைகளாக உருட்டி இட்லி தட்டில் வைத்து ஆவியில் வேக விடவும். இலுப்பச் சட்டியில் வெல்லத்தை இரண்டு தம்ளர் தண்ணியில் போட்டு நன்றாக வெல்ல வாசனை போகும் வரை கொதிக்க விட்டு, பிறகு ஆவியில் வைத்த உருண்டைகளையும் பாலையும் விட்டு நன்றாக 15 அல்லது 20 நிமிடங்கள் கொதிக்க விட வேண்டும். கடைசியில் பொடி செய்த ஏலத்தூளையும் ஜாதிக்காய்த் தூளையும் சேர்த்து பரிமாறவும். இது எளிதாக ஜீரணம் ஆகக் கூடியதால் வயது முதிர்ந்தோர் முதல் குழந்தைகள் வரை நன்றாக விரும்பி சாப்பிடலாம்.

— எஸ். ராஜலட்சுமி, சென்னை — 83.

ஆறுதல் பரிசு:
பாசிப் பருப்பு ஹோக்ளா

தேவையான பொருட்கள்:

பாசிப் பருப்பு — 150 மில்லி,
தயிர் — 2 தம்ளர்,
பச்சைக் கொத்துமல்லி — 1 கட்டு,
முந்திரி — 25 கிராம்,
தேங்காய் — 1 மூடி,
பெரிய வெங்காயம் — 2,
பச்சை மிளகாய் — 5,
இஞ்சி — சிறு துண்டு,
எண்ணெய், கடுகு, உ. பருப்பு தாளிக்க.

செய்முறை:

பாசிப் பருப்பை சிவக்க வறுத்து, மிக்ஸியில் சன்ன ரவையாக பொடித்துக் கொள்ளவும். கொத்துமல்லி சுத்தம் செய்து, பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். முந்திரி வறுத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயைத் துருவி வைத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம், ப. மிளகாய், இஞ்சி பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

பாசிப் பருப்பு ரவையைத் தயிரில் இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பின்னர் அதில் தேவையான அளவு உப்புப் போட்டு கலந்து ஆவியில் வேக வைக்கவும். வெந்தவுடன் எடுத்து புட்டு போல் உதிர்க்கவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, தேவையான எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, உ. பருப்பு போட்டுத் தாளிக்கவும். பொரிந்தவுடன் வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் போட்டு வதக்கவும். வெங்காயம் சிவந்தவுடன் உதிர்த்த மாவைப் போட்டு மேலும் வதக்கவும். 5 நிமிடம் கழித்து ('சிம்'மில் கேஸ் இருக்க வேண்டும்) தேங்காய்த் துருவல் போட்டுக் கலந்து இறக்கவும். இறக்கியபின் பச்சை கொத்துமல்லி முந்திரி கலக்கவும்.

இது மாலை டிபனுக்கு ஏற்றது. சத்தான உணவும் கூட.

— சுதா நரசிம்மன், சேலம் – 5.

ஆறுதல் பரிசு:
'கதம்ப கமக புலவு'

தேவையான பொருட்கள்:

ப. அரிசி – 1 ஆழாக்கு,
ஜவ்வரிசி – ¼ ஆழாக்கு,
சேமியா – ¼ ஆழாக்கு,
மிஷின் அவல் – ½ ஆழாக்கு,
பச்சை கறிவேப்பிலை – 1 கொத்து,
பச்சை கொத்துமல்லி – 1 கொத்து,
இஞ்சி – சுமார் 1 துண்டு,
ப. மிளகாய் – 7,
வெங்காயம் – 2 பெரியது,
தக்காளி – 4,
தேங்காய்த் துருவல் – 1 கப்,
வ. மிளகாய் – 3,
கெட்டி து. பருப்பு – ½ ஆழாக்கு,
எண்ணெய் – 2 மேசைக் கரண்டி,
உப்பு – தேவைக்கேற்ப,
கடுகு – 1 மேசை கரண்டி,
சீரகம் – 1 மேசை கரண்டி,
உ. பருப்பு – 1 மேசை கரண்டி,
க. பருப்பு – 1 மேசை கரண்டி,
பெருங்காயம் – 1 சிட்டிகை,
எலுமிச்சை பழம் – 1,
நெய் – 1 கரண்டி,
ப்ளம் பழம் – 10,

செய்முறை:

ப. அரிசியை வேக வைக்க வேண்டும். ஜவ்வரிசி, சேமியாவை நெய் விட்டுச் சிறிது வறுத்து வேகவைக்க வேண்டும். அவலை நெய் விட்டுச் சிறிது வறுத்து 5 நிமிடங்கள் ஊறவைத்துப் பிழிந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தண்ணீரில் து. பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து, அரித்துக் களைந்து இத்துடன் வரமிளகாய், உப்பு, பாதிப் பெருங்காயம் போட்டுச் சிறிது கரகரப்பாக அரைத்து, இரும்புச் சட்டியில் எண்ணெய் விட்டு பாதி கடுகை போட்டு வெடித்ததும், கலவையைப் போட்டுக் கிளறி ஆறியதும், சிறு உருண்டைகளாகப் பிடித்து ஏட்டில் வைத்து எடுக்க வேண்டும்.

கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, இஞ்சி, பச்சை மிளகாயை எண்ணெய் விட்டு வதக்கி நைசாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கி எண்ணெய் விட்டு வதக்கிக் கொள்ள வேண்டும். தேங்காய்த் துருவலையும் சற்றுச் சிவப்பாக வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இறுதியில், நெய் விட்டு மீதிக் கடுகு, சீரகம், உ. பருப்பு, க. பருப்பு, மீதி பெருங்காயத்தைப் போட்டுச் சிவப்பாக வறுத்து மேலே கூறியுள்ள கலவை, அரைத்தது, வேக வைத்தது, ஊற வைத்தது, வதக்கியது எல்லாவற்றையும் சேர்த்து உப்புப் போட்டு, எலுமிச்சம் பழத்தையும் பிழிந்து நன்கு கலந்து நடுநடுவே பருப்பு உருண்டை, ப்ளம்மை அழகுறக் குத்தி வைக்க வேண்டும்.

— எஸ். விஜயா சரஸ்வதி, பெங்களூர் – 25.

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: எதிர்பாராமல் செய்த சுவையான உணவு

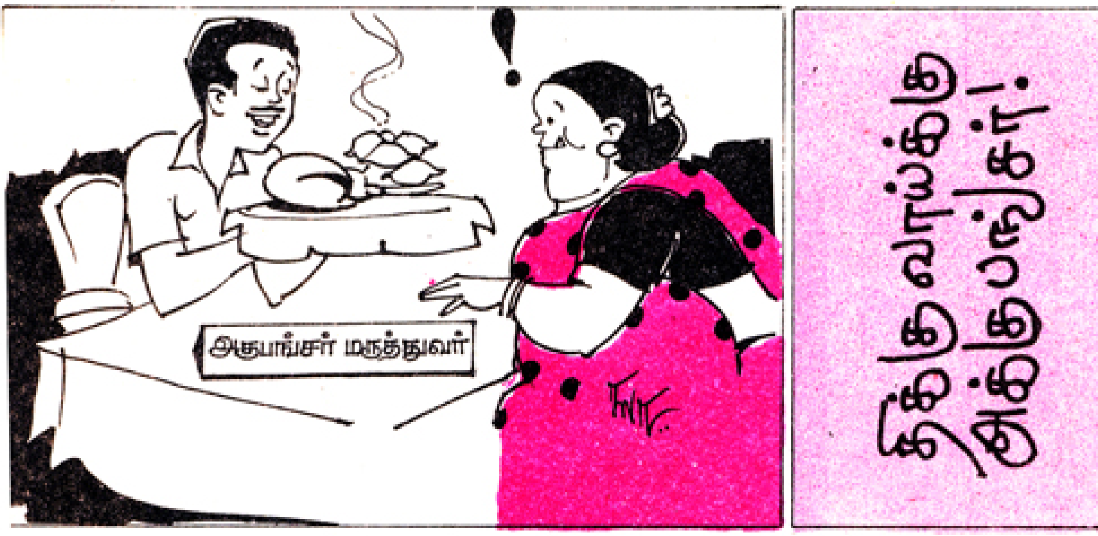
கடைசி தேதி: 15.8.89

சமையல் கூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

கொலஸ்ட்ரால் என்பது ஒரு நோய் அல்ல! (கொழுப்புச்சத்து) உடலுக்குத் தேவையான அத்தியாவசியப் பொருட்களில் ஒன்றாகும். கொலஸ்ட்ரால் கார்போஹைரட்ரேட், புரதம் போன்றவைகள் நாம் உணவு கொள்ளாத சமயங்களில், நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் காலங்களில், நமக்குத் தேவையான, சக்தியைக் கொடுத்து, நமது உடல் உறுப்புக்களை பழுதடையாமல் பாதுகாப்பதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. இவை அனைத்தும் தேவைக்கேற்றவாறு க்ளுகோஸ் ஆக மாற்றப்பட்டு, பின்னர் சக்தியாக மாறுகிறது. இந்த சக்தியானது உடல் உறுப்புக்களை ஊடுருவும் போது, அவ்வுறுப்புக்களில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்லும் அந்த சக்தியை முழுமையாக உபயோகிக்கிறது.



அவ்வாறு உடல் உறுப்புக்களில் உள்ள செல்களால் அவற்றை உபயோகப்படுத்த முடியவில்லையெனில், அந்த சக்தியானது வீணடிக்கப் படுகிறது. உடல் சோர்வடைகிறது (**Asthaenia, Marasmus, Hypothyroidism**) 'தைராய்டு' சுரப்பியின் இயக்கமின்மையால் ஏற்படும் உபாதைகளும் உருவாக வழிவகுக்கிறது.

இதைப் போன்றே இன்னும் மூன்று வகைகளில் நோய்கள் உருவாக வாய்ப்புண்டு. 1. க்ளுகோஸிலிருந்து சக்தி ஏற்படும் வழியில் ஏதேனும் தடையேற்பட்டால், க்ளுகோஸ் இரத்தத்தில் நிறையத் தங்கிவிடுகிறது. சிறுநீர் மூலமாக வெளியேற்றப் படுகிறது. இவ்வாறு சிறுநீர் மூலமாக வெளியேற்றப்படும் க்ளுகோஸைத்தான் டயாபடீஸ் என்கிறோம். 2. புரதத்திலிருந்து சக்தி ஏற்படும் பாதையில் தடை ஏற்பட்டால் புரதம் உடலுறுப்புக்களில் அதிகமாகத் தேங்கிவிடுகிறது. இதனால் (**Connective tissue disorders**) போன்ற வியாதிகள் உருவாகின்றன. அலோபதி முறையில் இதற்குக் 'காரணம் தெரியாத நோய்கள்' என்று கூறுவார்கள். 3. 'கொலஸ்ட்ராலி'லிருந்து சக்தி ஏற்படும் பாதையில் எங்கேனும் தடையேற்பட்டால், உடல் உறுப்புக்களிலும், இரத்தத்திலும் அதிக அளவு 'கொலஸ்ட்ரால்' தங்கிவிடுகிறது. இது இருதய நோயினை **Blood Pressure, Angina, Heart Attack, Stroke,** (பக்கவாதம்) ஏற்படுத்தும் என்னும் பொதுவான அபிப்பிராயம் மக்களிடையே பரப்பி விடப்பட்டிருக்கிறது.

அக்குபங்சர் மருத்துவ முறையில் இது முழுக்க முழுக்க தப்பபிப்ராயமாகக் கருதப் படுகிறது. காரணம் இந்த வைத்திய முறையில் துல்லியமாகக் கண்டறிந்து, அத்தடையை நீக்கி விட முடியும். இதன் மூலம் 'கொலஸ்ட்ரால்' என்னும் கொழுப்புச் சத்து சிறிது சிறிதாகக் கரையத் தொடங்கி நாளடைவில் சீரடைகிறது.

சமூக சேவையில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் 38 வயதுடைய பெண்மணி ஒருவருக்குப் பல வருடங்களாக நெஞ்சுப் படபடப்பு இருந்து வந்தது. கடந்த 8 மாதங்களாக வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் போது நெஞ்சு படபடப்புடன் ஒரு மாதிரியான சூடு கலந்த உணர்வும் மார்பில் இருதயப் பகுதியில் ஏற்பட ஆரம்பித்தது. இவை அனைத்தும் ஒரு சில நிமிடங்கள்தான் இருக்கும். பின்பு சிறிது நீர் அருந்தினால் குறைய ஆரம்பித்துவிடும். இத்துடன் சில நாட்களுக்குப் பிறகு மயக்கமும், தலைவலியும் சேர்ந்து

டாக்டர். சித்திக்ஜமால்
டாக்டர். பஸ்லுார் ரஹ்மான்

கொள்ளவே மருத்துவப் பரிசோதனை செய்யப்பட்டது. உடலில் 'கொலஸ்ட்ரால்' கொழுப்புச் சத்து அதிகரித்துள்ளதாகவும் மேலும் இரத்தக் கொதிப்பும் அதிகமாக உள்ளது எனவும் தெரியவந்தது. அந்தப் பெண்மணியைப் பொறுத்த மட்டில் 5 வருடங்களுக்கு முன்னமேயே இரத்த அழுத்தம் இருந்தது கண்டுபிடிக்கப்பட்டு (130/90) அதற்குரிய மாத்திரைகளை ஒழுங்கான முறைப்படி சாப்பிட்டு முழுமையான கட்டுப்பாட்டில் (BP 120/80) கொண்டு வந்திருந்தார். இதன் காரணமாக ஐந்து வருடங்களுக்குப் பிறகு பி.பி. மாத்திரைகள் தாற்காலிகமாக நிறுத்திவைக்கப்பட்டு 15 நாட்கள் கூட ஆகவில்லை. அதற்குள்ளாக பி.பி. 150/100 ஆக உயர்ந்து விட்டது அப்பெண்மணிக்குப் பெரும் வருத்தத்தை அளித்தது. இதற்கான காரணம் என்ன



வென்று டாக்டர்களிடம் வினவிய அவருக்குத் திருப்திகரமான பதில் கிடைக்காமல் போகவே, அக்குபங்சர் வைத்தியத்தை மேற்கொள்வது' என்று முடிவு செய்தார்.

நாடிப் பரிசோதனையில் இருதயத்தில் அதனை இயக்கும் சக்தி வெகுவாகக் குறைந்திருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இதன் காரணமாகத்தான், உடல் முழுதும் இரத்தம் ஓட்டம் முறையாகவும், முழுமையாகவும் நடைபெறவில்லை. இருதயத்திலும், அதனைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் மட்டுமே இரத்தம் தங்கி, நெஞ்சில் சூடுகலந்த உணர்வையும், படபடப்பையும், இரத்தத்தில் அழுத்தத்தையும் அதிகரித்துள்ளது. இரத்தம் உடல் முழுமையிலும் ஓட்டம் பெறாததின் காரணமாக அதில் கலந்துள்ள உணவுச் சத்துக்கள் (குறிப்பாகக் 'கொலஸ்ட்ரால்') உபயோகப்படுத்தப்படாமல் தேங்கி விடுகிறது. எனவே, இரத்தத்தில் 'கொலஸ்ட்ரால்' காணப்படுவது இருதய வியாதியின் ஒரு அறிகுறிதானே தவிர, 'கொலஸ்ட்ராலை'யே வியாதியாகக் கருதுவதும் இதன் காரணமாக இருதயம் பாதிக்கப்படும் எனக் கொள்வதும், எனவே, 'கொலஸ்ட்ராலை'க் குறைத்தால் இருதயத்தைக் காப்பாற்ற முடியும் என்பதும் அக்குபங்சர் முறைப்படி, தவறான ஓர் கருத்தாகும். இருதயம் நல்ல நிலையிலிருந்தால், 'கொலஸ்ட்ரால்' இரத்தத்தில் தேங்கி அதிகரிப்பதற்குச் சந்தர்ப்பமேயில்லை.

இருதயம் பிற்காலத்தில் பாதிக்கப்படும் காரணங்களில் முதன்மையாகக் கருதப்படுவது 'Throat infection' ஆகும். இது சிறு வயதில் 5 முதல் 15 வயதுக்குள்ளாக பொதுவாக ஏற்படுகிறது. அடிக்கடி தொண்டைக் கம்மல், சளி, இடையறாத இருமல், பசியின்மை, பலவீனம், ஜுரம் போன்றவை ஏற்படும். இந்த ஜுரம் ஆரம்பத்தில் லேசாகக் குளிரும். தாகம் அவ்வளவாக எடுக்காது. கொஞ்சமாகத் தண்ணீர் அருந்தும் அளவிற்கே இருக்கும். சிறிது நேரம் கழித்து மறுபடியும் தாகம் எடுக்கும். கால், கை மூட்டுக்களில் வலி எடுக்கும். மற்றும் கால்களிலும், கைகளிலும் உளைச்சல் ஒரு இடம் விட்டு மறு பகுதி மாறி மாறி வரும். இரவு வேளைகளில் ஜுரம் கடுமையாக இருக்கும். இந்த நோயை 'Rheumatic fever' என்று கூறுகிறோம்.

இதற்குக் காரணமாகக் கருதப்படும் (Beta-haemolyticus strepto coccus) கிருமியை அழிப்பதற்காக மூன்று வாரத்திற்கு ஒரு முறை வீதம் 'பென்சில்லின்' ஊசியை ஒவ்வொரு முறையும் இருமல், சளி போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும் போது 6 மாதத்திற்குத் தொடர்ந்தாற்போல் போடுவார்கள். இந்த ஊசியின் வலி கடுமையாக இருக்கும். இவ்வளவு ஊசியை எடுத்துக் கொண்ட பிறகும் இந்த வகை இருதய நோயிலிருந்து குழந்தைகளைக் காப்பாற்றி விட முடியும் என்று கூறுவதற்கில்லை. காரணம், வைத்தியம் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும்போதே 'Rheumatic fever' சில குழந்தைகளுக்குச் சில வாரங்களுக்கு ஒருமுறை வீதம் தொடர்ந்து கொண்டுதானிருக்கும். இந்த நிலை நீடிக்கும் போது 30 அல்லது 35 வயதைத் தாண்டியதும் இருதயத்தின் அமைப்பை பாதிக்க ஆரம்பிக்கிறது. இந்த வகை இருதய நோய்களை **Rheumatic heart diseases** எனக் கூறுகிறோம். சிறு வயதில் ஏற்படும் தொண்டைக் கம்மல், சளி, இருமல், ஜுரம் இவற்றிற்கும், பல வருடங்களுக்குப் பின் இருதயத்தில் ஏற்படும் நோய்களுக்கும் உள்ள சம்பந்தத்தை அகுபங்சர் முறை எவ்வாறு விளக்குகிறது என்பதைப் பார்ப்போம்.

குழந்தை 'சிசு'வாக இருக்கும் போது, இதயம் தொண்டை பாகத்தில் உருவாகிறது. நாக்குப் பாகத்துடன் ஒட்டினாற் போல் அமைந்திருக்கும். மேலும் 'தைராய்டு' சுரப்பியும் இதயத்துடன் இணைந்தாற் போல காணப்படும். 'சிசு' வளர, வளர இதயம் சிறிது சிறிதாகக் கீழிறங்க ஆரம்பிக்கிறது.

பின்னர் நெஞ்சின் இடது பாகத்தில் நிரந்தரமாக அமைகிறது. இதன் காரணமாகத்தான் இதயமானது தொண்டை, நாக்கு, தைராய்டு சுரப்பி இவற்றுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையதாக உள்ளது.

உண்மையில், இக் குழந்தைகளின் நாடியைப் பார்த்தோமானால் இதயத்தில் அதனை இயக்கும் சக்தியானது குறைவாக இருப்பது புலப்படும். ஓரிரு இதயத் துடிப்புகள் விடுபட்டுப் போவதையும் உணரலாம். இதன் காரணமாக அதனுடன் சம்பந்தப்பட்ட தொண்டையும் குறைந்த சக்தியினால் பாதிக்கப்படுகிறது. சிறு சீதோஷ்ண நிலை மாற்றங்களும் தொண்டையைப் பாதிக்கிறது. இதன் காரணமாக நிரந்தரமாகக் குழந்தைகள் சிலர் அடிக்கடி இருமல், சளி, ஜுரம் தொந்தரவினால் கஷ்டப்படுகிறார்கள். சாதாரண நிலையிலும் கை, கால்களில் அவ்வப்போது உளைச்சல் ஏற்படுவதையும் உணர்வார்கள்.

மூன்றரை வயது அழகிய பெண் குழந்தை. கான்வெண்ட்டில் படிக்கிறாள். ஐஸ்கிரீம், ஐஸ் வாட்டர் இவற்றைக் கண்டாலே போதும். தொண்டைக் கம்மல் உண்டாகி விடும். அந்த அளவுக்கு அவள் மற்ற குழந்தைகளைப் போலல்லாமல் இருமல், சளி தொந்தரவினால் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருந்தாள். மற்ற குழந்தைகள் இவளுக்கு ஐஸ்கிரீம் ஏதேனும் கொடுக்க முன்வந்தால் இவளாகவே வேண்டாம் எனக்கு ஒத்துக் கொள்ளாது என்று ஏக்கத்தோடு கூறுவாள். இதனைப் பார்க்கும் மற்றவர்களுக்குப் பரிதாபமாக இருக்கும்.

நாளடைவில், அக் குழந்தை எல்லா விதமான பாதுகாப்புக்களோடு இருந்தும் அவளுடைய கஷ்டங்கள் நீங்கினபாடில்லை. டி.பி.க்கான மருந்து, மாத்திரைகள், டானிக் ஒன்றரை வருடங்களுக்கு மேலாகக் கொடுத்து முடித்தாகி விட்டது. குழந்தைக்கு வெறும் அலர்ஜிதான் அவளுடைய நோய்க்குக் காரணம் என்று கூறி ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளாக குறைத்து வந்தார்கள். மேலும் குழந்தைக்குத் தொண்டைப் புண் காரணமாக விழுங்குவதற்குக் கூட கஷ்டப்பட்டது. கடைசியாக டாக்டர்கள் பால் அல்லது தண்ணீர்தான் குழந்தைக்கு அலர்ஜியை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கலாம் என்று தம் அபிப்ராயத்தைச் சொன்ன மாத்திரத்தில் அக் குழந்தையின் பெற்றோர்களுக்குப் போதும் போதும் என்றாகி விட்டது. சுத்தமாக வைத்தியத்தையே நிறுத்தி விட்டார்கள்.

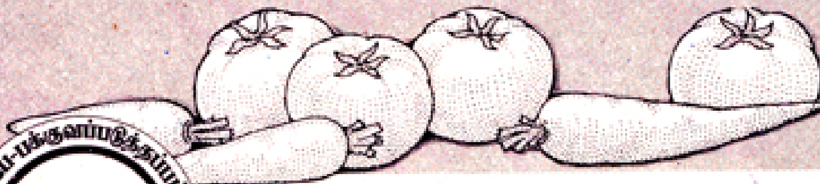
பின்னர்தான், நண்பர்கள் யோசனையின் பேரில் அகுபங்சர் வைத்தியத்தை மேற்கொண்டார். நாடிப் பரிசோதனையில் அக் குழந்தைக்கு இருதயத்தை இயக்கும் சக்தி சற்றுக் குறைவான அளவில் இருப்பது தெரிய வந்தது. இருதயத்தை உறுதிப்படுத்துவதற்குரிய, இருதய சக்தி நாளத்தின் 3—வது புள்ளியும், 7—வது புள்ளியும் **(Heart Meridian Point-3 & Point-7)** முதுகுப் பகுதியில் 5 வது முதுகெலும்புக்கு இரு பக்கங்களிலுமுள்ள, இதயத்தை நேரடியாக இயங்க வைக்கக் கூடிய **(UB—15)**,* சிறுநீரகப் பையில் உள்ள மிக மிக முக்கியமான புள்ளியும் தூண்டப் பட்டது.

வைத்தியம் ஆரம்பித்து மூன்றே நாட்களில் இருமல் குணமடைய ஆரம்பித்தது. கால், கைகளில் இரவு நேரங்களில் ஏற்படும் உளைச்சலும் குறைந்து 7—வது நாளில் முதல் முறையாக இருமல் ஏதும் இன்றி இரவு முழுதும் நிம்மதியாகத் தூங்கினாள். சரியாக 22 நாட்களுக்குப் பிறகு ஐஸ்வாட்டர், ஐஸ் கிரீம், போன்றவைகள் அவளுக்கு ஒத்துக் கொள்ள ஆரம்பித்தன. இப்போது நீச்சல் குளத்தில் நீச்சல் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறாள். அவளுக்கு நாளடைவில் ஏற்பட விருந்த பேராபத்து (இருதய நோய்) இத்துடன் நீங்கி விட்டது என்பதை அப் பெற்றோர்களிடம் சொன்ன போது மகிழ்ச்சியால் அவர்களின் கண்கள் கலங்கி விட்டன.

குழந்தைகளுக்கு இரண்டு வயதிலிருந்து மூன்று வயதுக்குள்ளாக ஏதாவது ஒரு தருணத்தில் திக்குவாய் ஏற்படுவது சகஜம். சில நாட்களிலிருந்து சில வாரங்களுக்குள் தானே சரியாகி விடும். ஓரிரு மாதங்களுக்குள் சரியாகாமல் நீடித்தால் அதனை அப்போதே எளிதில் குணப்படுத்தி விடலாம். ஏற்கெனவே நாக்குக்கும், இருதயத்திற்கும் உள்ள தொடர்பை தெரிந்திருக்கிறோம். ஆகவே இதயத்தை பலப்படுத்துவதன் மூலம் திக்குவாய் சீக்கிரமாகக் குணமடையும். நாக்கு இருதயத்தோடு சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது என்பதற்கு, நடைமுறையில் நாம் காணும் உதாரணத்தைக் குறிப்பிடுகிறோம். ஒருவன் மேடை மீது ஏறி முதன் முறையாகப் பேச ஆரம்பிக்கிறான். பேச்சு வரவில்லை. நாக்கு அசைய மறுக்கிறது. இதயம் படபடவென வேகமாக அமைதியிழந்து அடித்துக் கொள்கிறது... அதைப் போலவே நாம் எதிர்பாராத விதத்தில் திடீரென பயமுறுத்தப்படும் போது பயத்தினால் பேசக் கூட சக்தியில்லாமல் நாக்கு வெலவெலத்துப் போவதுடன், உலர்ந்தும் விடுகிறது. இதயமும் அடித்துக் கொள்கிறது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தைரியம் வரும் போது இதயத் துடிப்பு சிறிது சிறிதாகச் சீரான நிலையை அடைகிறது. பேசும் சக்தியும் தானாக வருகிறது.

இதே காரணத்தினால்தான் 'தைராய்டு சுரப்பியின்' நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இருதய நாடித் துடிப்பு அதிகமானால் 'தைராய்டு சுரப்பி'யின் இயக்கமும் அதிகமாகும். இருதய நாடித் துடிப்பு மிகக் குறைவாக இருக்கும் போது, 'தைராய்டு சுரப்பி'யின் இயக்கமும் வெகுவாகக் குறைகிறது. ஆரம்ப நிலையிலும், அதற்கும் முன்னதாகவும் இந்த வகை நோயை அக்குபங்சர் நாடிப் பரிசோதனையின் மூலம் இருதய நாடித் துடிப்பைக் கண்டறிந்து குணப்படுத்தி விடலாம். சற்று முற்றிய நிலையில் அதனை குணப்படுத்த முடியா விட்டாலும் ஓரளவுக்குக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு ஊட்டுங்கள் காய்கறிகளின் சிறந்த சத்தூட்டத்தை!



முன்பே பக்குவப்படுத்தப்பட்ட

ஃபாரெக்ஸ்®-வெஜ்



6 மாதம் முதல்

புதிய ஃபாரெக்ஸ்-வெஜ். இது, வைட்டமின் வளம் செறிந்த காய்கறிகளான காரட், தக்காளி மற்றும் பச்சைப் பயற்றின் இயற்கையான ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டதாகும்.

இது, நன்ருக, முன்பே - பக்குவப்படுத்தப்பட்டது- ஆகவே இது, குழந்தையின் மென்மையான வயிற்றின் ஜீரண சக்திக்கு ஏற்றதாகும்.

ஃபாரெக்ஸ்—சுவையுடன் வளரும் வழி



இதோ ஃபாரெக்ஸ் வளர்ச்சி வழி: 1. பால் சேர்த்த ஃபாரெக்ஸ் சீரியல் 2. ஃபாரெக்ஸ்-வெஜ் 3. ஃபாரெக்ஸ்-எக்

GX/57/203 TML

குழந்தை மனசுதான்!

அம்மா அழுது கொண்டிருக்கிறாள் என்பது புரியவே அம்மாவிடம் சென்றேன் நான்.

சுத்திரிக்காய் ரசம் வாங்கி அம்மாவின் கைமணத்தில் மூக்கைத் துளைத்து வாசனையைப் பரப்பிக் கொண்டிருந்தது.

அப்பளம் பொறிக்க இன்னொரு அடுப்பில் எண்ணெய் தயாராய் இருந்தது.



''அம்மா....'' என்றேன் சன்னமாக.

''ம்....'' அதிலும் கூட நடுக்கம் தெரிந்தது.

''...என்னம்மா... அப்பா ஏதானும் சொன்னாரா...? என்ன பிரச்னை?'' என்றேன்.

இரண்டு மாதங்கள் கழித்து அம்மாவை இன்றுதான் பார்க்கிறேன். கல்கத்தாவில் என் தம்பியின் வீட்டில் இருந்து விட்டு போன வாரம் தான் அம்மா வந்திருக்கிறாள்.

நான் இங்கு எல்லா ஞாயிற்றுக்கிழமையிலும் ஆஜராகிவிடுவது வழக்கம். அம்மாவிற்கு என்னைப் பார்த்ததும் ஏதாவது சொல்ல வேண்டும் போல் இருந்ததால் அழுகையாய் வெளிப்பட்டிருக்கிறது என்று தோன்றியது.

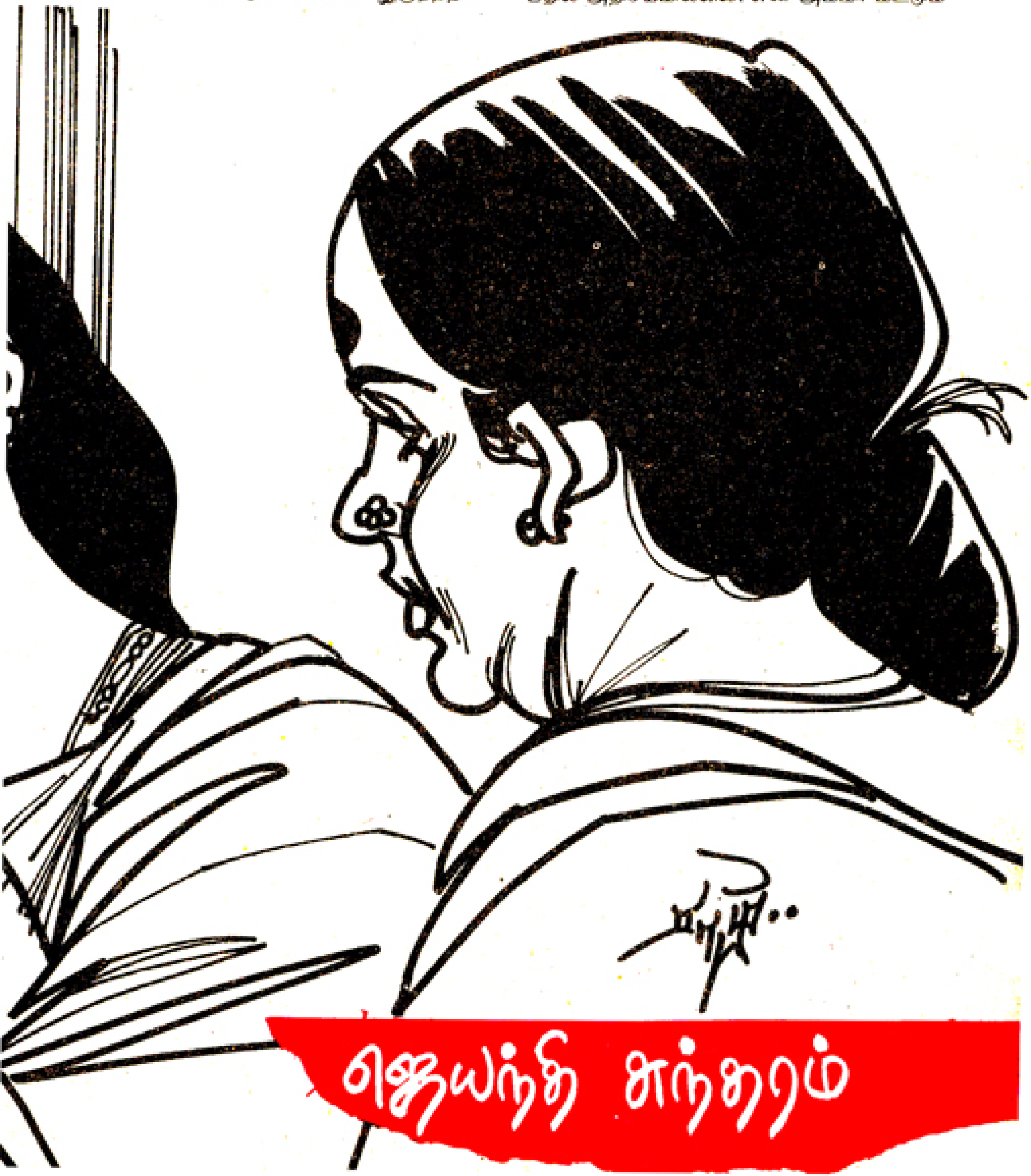
சிறிது நேர மௌனத்திற்குப் பின் அம்மா பேச ஆரம்பித்தாள்.

''ஒண்ணும் இல்லடி.... சக்கு.. என்னவோ அழுணும் போல இருந்தது....''

இந்தப்பாரு... உன் பொண்ணுதான் நான்.... என்ட்ட சொல்லாம யாருட்ட சொல்லப் போற....'' என்றேன்.

''வந்து..... ரமாவைப் பத்தித்தான்...''

ரமா என் தம்பியின் மனைவி. எல்லா மாமியாருக்கும் மருமகளிடம் குறை இருப்பதில் அதிசயமில்லை. என் அம்மா மட்டும்



விதிவிலக்கா என்ன?

"அவனுக்கென்ன...."

அவ போக்கு சரியில்லை.... நான் அங்க போயிருந்த இரண்டு மாசமும் எல்லா வேலையையும் என் தலைல கட்டிட்டு ஒய்யாரமா இருந்தா..."

"அப்புறம்...."

"போறாதுக்கு குழந்தை ரகுவை கவனிக்கவே இல்லைடி... அவ என்ன பொண்ணா இல்லை வேற ஏதானுமா?"

அம்மா குழந்தை என்று சொன்னது என் தம்பி ரகுவைத்தான்.

"என்ன சொல்ற நீ.... உனக்கு மட்டும் அவன் புள்ளை இல்லை... ரமாவிற்கும் விட்டுக்காரர்..." என்றேன்.

"இந்தா.... ரசம் வாங்கிக்க உப்பு போதுமா பாரு...." என்றாள் அம்மா.

நான் பேசியது பிடிக்கவில்லை என்பது அம்மாவின் செய்கையிலேயே தெரிந்தது.

அம்மாவிற்கு பயந்த சுபாவம். இன்ஃபீரியாரிட்டி காம்ப்ளெக்ஸ் வேறு. யாராவது அதட்டிப் பேசினால் அழுதே விடுவாள். அதனாலேயே ரொம்பவும் அட்ஜஸ்ட் செய்து கொண்டுவிடுவாள் எல்லாரோடும்.

அப்படியிருக்கையில் ஏன் அழ வேண்டும்.

"என்னம்மா... இது நீதான் எல்லோரிட்டையும் நயந்து போவியே.... அப்புறம் என்ன?" என்றேன்.

"என்னை விடுடி... நானும் அப்பாவும் எப்படியோ பேறோம்... அவனை கவனிச்சு வயிறு பார்த்து போட வேண்டாமோ... நன்னா சாப்பிடற வயசு இல்ல இது.... என்ன பொண்ணுடி...."

"அது கிடக்கட்டும்.... ஆதர்ஷ் எப்படியிருக்கு.... அத்தை சொல்றானா?" என்றேன் பேச்சை மாற்றும் விதமாக.

"நன்னா இருக்கு.... துருதுருன்னு... வாய் கொள்ளாம தாத்தா... பாட்டி.... அத்தை தான்...." சொல்லும் போதே அம்மாவின் முகத்தில் சந்தோஷம் பூரித்தது.

"எப்ப வராளாம் ரமா..." என்றேன் மீண்டும்.

"வருவா.... வருவா... இங்க வந்தும் என்னைப் பைசாக்கு மதிக்கமாட்டா..... பயந்து பயந்துண்டு எனக்கும் அப்பாக்கும் செஞ்சா போதுமா...."

அம்மா எதையோ தப்பாக புரிந்து கொண்டு இருக்கிறாள் என்று பட்டது.

"விடும்மா... அவ வந்தா நானே கேட்டுக்கறேன்..." பேச்சுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்தேன்.

ஒருநாள் தம்பி கணேஷ் வந்தான்.

"அக்கா.... மன்னி வந்திருக்கா... நீ வந்து இரண்டு நாள் தங்கணுமாம்...." என்றான்.

"இருடா... உன் அத்திம்பேருட்ட போஃன் பண்ணி சொல்லிட்டு வந்திடறேன்... இல்லாட்டி நீ போயின்டே இரு.... நான் பின்னாடியே வரேன்...."

"சரிக்கா..." கணேஷ் சென்றதும் கதவைப்பூட்டிக் கொண்டு நானும் கிளம்பினேன்.

"வாங்கோக்கா... சௌக்கியமா... அத்திம்பேர் எப்படியிருக்கார்...?" என்றாள் பவ்யமாய் ரமா.

"ம்... நீ எப்படியிருக்கே...? ஆதர்ஷ் என்ன செஞ்சிண்டு இருக்கான்...."

"ராத்திரி பூரா ட்ரெயின்ல படுத்தல்கா... சாப்பிட்டுவிட்டு தூங்கிடுத்து... ஏன் நின்னுண்டே இருக்கேள் காப்பி கொண்டு வரேன் உக்காருங்கோ...." என்றாள் ரமா.

"அவன் வரலையா... ரகு...."

"இரண்டு நாள் கழிச்சு வரார்....." என்றாள்.

மதியம் சாப்பிட்டு விட்டு ஓய்வாக கூடத்தில் அமர்ந்தோம் நானும், ரமாவும்.

"நான் போய்.... சித்த தூங்கறேன்... நீங்க இரண்டுபேரும் பேசிண்டு இருங்கோடி...." அம்மாவும் சென்றுவிட்டாள்.

"என்ன ரமா.... அம்மா அப்பாவோட பொழுது எப்படிப் போச்சு... கல்கத்தால..."

"அதையேன் கேக்கறேன் .....அம்மாவோட சிரிப்புக்கா. மெட்ரோ ரயில்ல ஏறுன்னா பயப்படறா.... எஸ்கலேட்டர்ல ஏறுன்னா அதுக்குமேல... உங்க தம்பிக்கு போறும் போறும்னு ஆயிடுத்து... ஹூப்ளி நதி காண்பிச்சேன்... ஒரு நாள் ப்ளான்டோரியம்... நன்னா பொழுது எங்களுக்கும் போச்சு.."

என்றாள் ரமா.

"அப்பாக்கு வெத்தலை, சீவல்... கிடைச்சுதா...."

"உங்க தம்பி ரொம்ப திண்டாடிட்டார். யாரோ மெட்ராஸ் பக்கம் போனானா... அவாகிட்ட வாங்கிண்டு வரச் சொல்லி அப்படி இப்படிச் சமாளிச்சார்... பாவம் அப்பதான் தவிச்சுட்டார். ரொம்ப பொறுமைக்கா அப்பா...." என்ற ரமா என்னை வியப்பில் ஆழ்த்தினாள்.

இவ்வளவு மென்மையான உணர்வுகளை உடையவளா கணவனை கவனிக்க மாட்டாள். ஏதோ அம்மா தப்பாக புரிந்து கொண்டுள்ளாள்.

"ரமா... நான் ஒண்ணு கேட்கறேன்... தப்பா நினைச்சுக்க மாட்டியே...."

"சே...சே... கேளுங்கோ அதனால என்ன...."

"நீ ஏன் ரகுவை ஒழுங்கா கவனிச்சுக்

உஷ்ணத்தினால் வயிறு வலித்து அடிக்கடி மலம் கழிப்பவர்களுக்கு வெந்தயத்தை நன்றாக வறுத்துப் பொடி செய்து தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் உடனே நின்றுவிடும். மூன்று வயதுக் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை கொடுக்கலாம். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிட்டு விடுவார்கள்.

— லக்ஷ்மி.

கறதில்லை...''

''யாரு சொன்னாக்கா....''

''அம்மா தான்....''

''நீங்க கூடவா என்னைப் பத்தி தப்பாக நினைக்கறேள்....''

''இல்லை ரமா...... நீ ஏன் அப்படி நடந்துண்டே..... அதான் எனக்கு வருத்தம்..''

''அக்கா.... நீங்க கூட என்னைப் புரிஞ்சுக்கலை....''

''எப்படி....''

''அம்மா... இரண்டு வருஷம் கழிச்சு.... கல்கத்தா வந்திருக்கா..... அதுவும் நாங்க தனிக்குடித்தனம் போனதுலேந்து.....''

''ம்.... அதனால.....''

''அதனால... புள்ளைக்கு தன் கையால சாப்பாடுபோடணும்னு ஆசை இருக்காதா... அதையும் தவிர இவர் அம்மாவோட குணத்தைப்பத்தி எங்கிட்ட எப்பவும் சொல்லிண்டிருப்பார்... அம்மா ரொம்ப சாதுடி... அதே சமயத்துல அதட்டினாலோ.... இல்ல உதாசினம் செஞ்சாலோ அழுதுடுவா... அம்மாக்கு எதுக்கா இதைச் சாப்பிடுங்கோ. அதைச் சாப்பிடாதீங்கோ.... அப்படின்னு புலம்பாதே.... அம்மா எனக்குச் புடிச்சதை ஆசையா பண்ணிப் போடட்டும்னுட்டு சொன்னார்.... அதான் எல்லா இன்—சார்ஜையும் அம்மாட்ட ஒப்படைச்சுட்டேன்..''

ஓஹோ.... அதான் சாதம் போடுடி ரமா அவனுக்கு.... அப்படின்னு சொன்னதை மறுத்துட்டியா....''

''ஆமாங்க்கா....''

''உனக்கு அம்மா மேல கோபமோ, வருத்தமோ இல்லையா இப்படி சொல்லிட்டாளேன்னு.....''

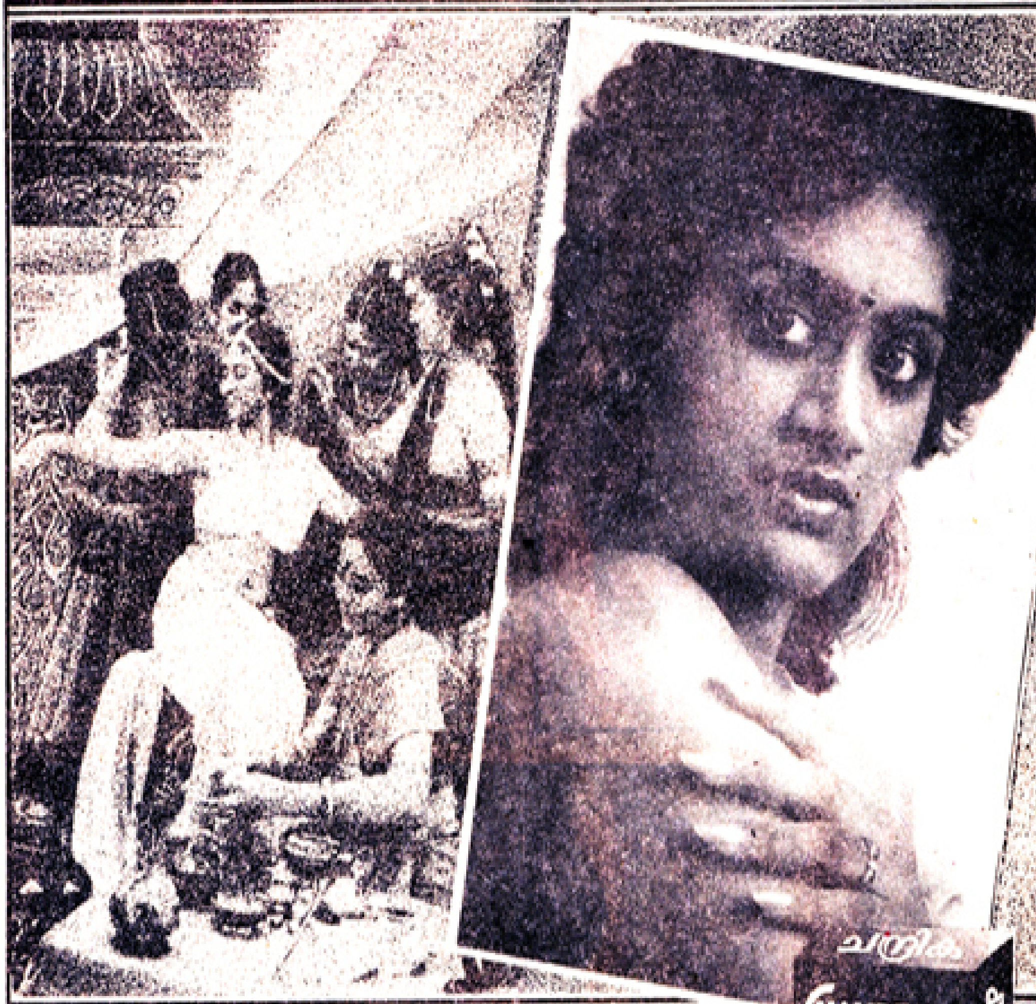
''சீச்சி.... அம்மா மனசு குழந்தைக்கா... நீங்க வேற.....'' என்றாள் வெட்கத்துடன் சிரித்துக்கொண்டு.

இதைப் போன்ற புரிந்து கொள்ளுதலில் எத்தனை குடும்பம் நன்றாக இருக்கும் என நினைக்கையிலேயே அம்மா சிரித்துக் கொண்டே வந்தாள். பேசியதை கேட்டிருக்க வேண்டும் என்று தோன்றியது.

''சக்கு...... ரமாக்குட்டி... இரண்டு பேரும் சித்த படுத்துக்கோங்கடி.... ரமாக்கு டயர்டா இருக்கும்..... நாளைக்குப் பேசிக்கலாம்.... வாடா ரமாக்கண்ணு....'' என்றாள் அம்மா.

''இதோம்மா....'' என்றபடி எழுந்து சென்றாள் ரமா. அதில் என் மனம் நிறைந்தது.

புராணகால மேனகையின் அழகிற்கும்
நவீனயுக மேனகையின் கவர்ச்சிக்கும்
ஆதாரம் ஒன்றுதான்... ஆயுர்வேத ஆதாரம்.





அந்த ரகசியத்தை அறிந்து இருப்பது சந்திரிகா மட்டுமே. அதனால்தான் உங்களுக்கு சந்திரிகா அழகையும், இளமையையும், கவர்ச்சியையும் அளிக்கின்றது.

GOLDEN JUBILEE
50 th year

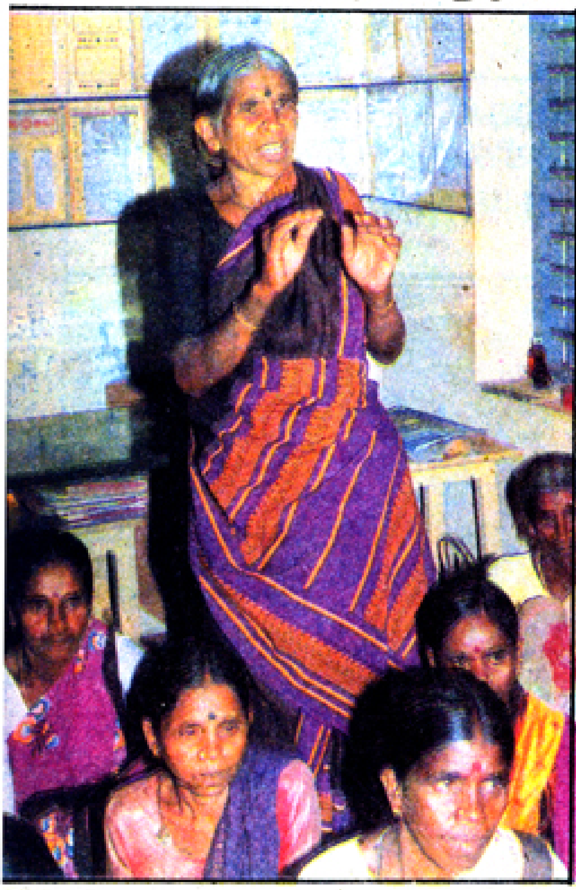
சந்திரிகா

ஆயுர்வேத டாய்லட் சோப்

உங்கள் மேனியின் உற்ற நண்பன்!

MGP/CP/001 89

* 'ரோடு போடணுமுங்க...'



மலையில் மணக்கும் மலர்கள்!

பெண்கள்...! இவர்களைக் காலம் காலமாகப் படிப்போ, வெளி விவகாரங்களோ தெரியாமல்தான் அழுத்தி வைத்து விட்டார்கள். சிலர் மட்டும், வேதகாலத்தில் 'பெண்களின் நிலை உயர்ந்து இருந்தது... சரஸ்வதி போல வாழ்ந்தாள்!'... என்றெல்லாம் முழங்குவார்கள். நமக்குத் தெரிந்து பெண்கள் இருட்டில்தான் வாழ்ந்தார்கள். சமையலறையைத் தாண்டி கூடத்தோடு வாழ்க்கையை முடித்துக் கொண்ட பெண்கள் ஏராளம்.

சமீப காலமாக நகரங்களிலே பெண்கள் வெளி விவகாரங்களில் பங்கெடுக்கும் தன்மை அதிகமாகத்தான் இருக்கிறது. ஆனால் கிராமங்களில்...? வாசற்படி மறைவில் நின்று பேசுபவர்கள்தான் அதிகம்.

இங்கேயே இப்படி என்றால் இவர்களையும் விட மலைவாழ் மக்களின் நிலை இன்னும் மோசம். மலைவாசிகள் என்றாலே தலையிலே கொம்பு கொம்பாக



* தேனீ வளர்த்தல்

* கறவை மாடு, கலாசாரம் மாற்றியது!



நட்டுக் கொண்டு, மலைவாசி நடனம் ஆடுபவர்கள்தான் நமக்கு நினைவுக்கு வரும். மின்சாரத்தையோ, நவீன வசதிகளையோ அறியாமல் மலைகளின் இருண்ட இடுக்குகளிலே ஆயிரக்கணக் கானவர் வாழ்ந்து கொண்டுதான் இருக் கிறார்கள்.

ஆனால் நான் பார்த்த பெண்கள் ஆர்வத்தோடு பேசுகிறார்கள், அரசியலைப் பற்றி விவாதிக்கிறார்கள்! சொந்தமாகத் தொழில் செய்கிறார்கள்! குடும்பத்தையே முன்னின்று காக்கிறார்கள்.

எப்படி....? இந்தப் பெரும் மாற்றம் இவர்களிடையே நிகழ்ந்தது....? இத்தனைக்கும் இவர்களுடைய ஊருக்குப் போய்ச் சேர்வது அத்தனை எளிதல்ல. 'ஜீப்'பில் ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம் வரை போய் அங்கிருந்து 'கல்லும் முள்ளும் காலுக்கு மெத்தை' என



* எழில் பொங்கும் தோடர்வாழ் இடம்

ஐந்து கிலோ மீட்டர் நடக்க வேண்டி யதுதான். ஆனாலும் இங்கிருக்கும் பெண் களைப் பார்த்தால் மலைவாசிப் பெண்கள் மாதிரியே தெரியவில்லை!

இந்த மாற்றம் மெதுமெதுவாக இந்தியா முழுவதுமே நிகழ்ந்து கொண்டுதான் இருக் கிறது. ஒரு அமைதியான கலாசாரப் புரட்சி நடந்து கொண்டு இருக்கிறது என்று கூடச் சொல்லலாம்.

சேலம் கல்வராயன் மலைகளிலும், ஊட்டியைச் சேர்ந்த மலைவாசிகளின் குடி யிருப்புகளிலும் நிதர்சனமாக இது தெரி கிறது.

"ஒரு அஞ்சு வருஷத்துக்கு முன்னாடி பேண்ட் போட்ட ஆளப் பாத்தாலே நாங்க ஓடிப் போயிடுவோம். அந்த மாதிரி ஆளுங்க ஊசிக்குத்த வருவாங்க. அந்த மாதிரிதானாக்கும்னு நெனச்சோம். ஆனா இவங்க வந்து எல்லாத்தையும் விளக்கினப் புறம் நாங்க மாறிப் போயிட்டோம்..." என்கிறார்கள் கல்வராயன் மலையில் வெங் காயக் குறிச்சியிலுள்ள பெண்கள். 'எவங்க...?'

'தி கம்யூனிடி சர்வீஸ் கில்ட்' என்ற சமூக சேவை நிறுவனம் இந்த மலையிலுள்ள சில ஊர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து சமூக சேவை செய்து வருகிறது. அரசாங்கத்தில் மலை வாசி மக்களுக்குத் தரப்படும் பல சலுகை களை இவர்களுக்கு வாங்கித் தருகிறது. கறவை மாடு வாங்கிக் கொடுத்து, கறக்கும் பாலை சொஸைட்டி அமைத்து விற்றுத் தரு கிறது. இதன் டைரக்டர் வெங்கடாசலம்,

"அடேங்கப்பா! இந்த அஞ்சு வருஷத்துல இவங்களுடைய மாற்றம் அற்புதம்னுதான் சொல்லணும். எங்களுடைய உறுப்பினர் களா இந்த மலைவாழ் பெண்களைத்தான் சேர்க்கறோம். தேனி, முசுக்கொட்டை செடி வளர்த்தல், கறவை மாடு என பல திட்டங் களைப் போட்டு இவங்களுக்கு நிதியுதவி செய்கிறோம்.

ஆரம்பத்துல இவங்கள கூட்டிப் பேசறதே ரொம்பக் கஷ்டம். இப்ப பாருங்க, நாம்ப வந்து நின்றவுடனே 'பிலுபிலு'ன்னு புடிச்சுக்கறாங்க..."

என்று சிரிக்கிறார்.

சாதாரண பாதையில் தார் ரோடு போட லாம். மலையிலே ரோடு போடுவது அத் தனை எளிதா? அப்படித்தான் இவருடைய சேவையும்-முதன் முதலில் இவர் கல்வரா யன் மலையிலுள்ள தேக்கம்பட்டு, கருமாந் துரை, வெங்காயக் குறிச்சிக்கெல்லாம் வந்த போது நின்று பேசக் கூட ஆள் கிடையா தாம். இவருடைய சலியாத உழைப்பினால் இன்று இங்கு எல்லா பெண்களும் ஒன்று சேர்ந்திருக்கிறார்கள்.

"செண்டர்ல உங்களுக்கு எல்லாம் செய் யறாங்கன்னு சொல்றீங்க? இதனால உங் களுக்கு என்ன லாபம்?"

"நல்லா கேட்டீங்க போங்க. நாங்க எப்படியெல்லாம் இருந்தோம்னு இப்ப நெனச்சாக்க சிரிப்பா வருது. ஒண்ணுமே தெரியாம கெடந்தோம். இன்னிக்கு மாட் டப்பத்தி, செடிங்க வளக்கறதை பத்தி... ஏன், எங்க கொழந்தைகளையே எப்படி வளக்கறதுன்னு தெரியாம இருந்தோம்.



* வெங்கடாசலம்

* குறும்பர் பெண்கள்



இப்போ எல்லாம் தெரிஞ்சுகிட்டோம். நாங்களும் சம்பாதிக்க ஆரம்பிச்சிருக்கோம். குடும்பத்த பாத்துக்கறமே...''

''இதனால உங்க வீட்டு ஆம்பளங்க, என்னடா இது பொம்பள இப்படி மாறிட்டாளே'ன்னு ஏதாவது பிரச்னை வருதா...''

''...ஏன் வருது? மூளை கெட்ட ஆம்பிளையா இருந்தாதான் நீங்க சொல்ற மாதிரி பேசும். எங்களுக்கு அவங்களும் கூடமாட செய்யறாங்க...''

என்கிறார்கள். 'பெண்கள் பன்னோக்கு இயக்கம்' எனும் திட்டத்தின் கீழ் ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் பெண்கள் கூடி பல திட்டங்களை செயல்படுத்தி வருகிறார்கள்.

இவர்கள் எல்லோரும் மாதம் ஒருமுறை கருமாத்துறையிலுள்ள 'தி கம்யூனிடி சர்வீஸ் கில்ட்' கட்டியுள்ள அலுவலகத்தில் கூடு



கிறார்கள்.

''எங்க ஊருக்கு ரோடு வசதி வேணுமுங்க...''

''அவங்களுக்கும் கறவை மாடு வாங்கித் தரணும்...''

ஆஸ்பத்திரி இல்லாமத்தான் ரொம்பக் கஷ்டப்படறோம்...''

இப்படிக் கோரிக்கைகளாக விடுகிறார்கள். அவர் எல்லாவற்றையும் புன்முறுவலுடன் குறித்துக் கொள்கிறார். அவர்கள் பேசப் பேச அவருக்கு ஆனந்தம். ஏனெனில் இவர்களைப் பேச வைத்தவரே அவர் தானே?

ஏற்கெனவே அந்த மலையிலே ஒரு மருத்துவமனையும், பள்ளிக்கூடமும், சில ஊர்களுக்கு ரோடு, மின்சார வசதிகளும் இவரால் கொண்டுவரப்பட்டுள்ளது. மேலும் வசதிகளை இவர்கள் கேட்கிறார்கள்!

நீங்கள் வைக்கும் மோர்க் குழம்பிற்கு போட காய் ஒன்றும் இல்லை என்றால் கவலை வேண்டாம். இரண்டு தக்காளிப் பழத்தை முழுசாகவோ, துண்டுகளாகவோ வெட்டி போட்டு இறக்குங்கள். மிகவும் நன்றாக இருக்கும். தக்காளியுடன் மோர்க் குழம்பு சாதம் புதிய மணமும் வீசும்.

— பாலா.

பசுமை படர்ந்த அந்த மலைச்சாரலிலே பெண்களின் முன்னேற்றம் மெது மெதுவே அற்புதமாக நிகழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறது.

வெங்கடாஜலம் போல சமூக சேவை செய்பவர்கள் ஆங்காங்கே இத்தகைய கலாசார மாற்றத்தைக் கொண்டு வந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

ஒருவிதத்தில் வெங்கடாஜலம் அதிர்ஷ்டக்காரர்தான். அவரைப் போல சேவையுள்ளம் கொண்டவர்கள் அவருடைய 'கல்வுட்ஸ்' அலுவலகத்தில் பணியாற்றுகிறார்கள். உதவியாளர் பாபு போன்றவர்கள் ம கூடக் கிடைக்காத அந்த மலைக் கானகத்திலே இந்தப் பெண்களுக்காக ஆர்வத்தோடு பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இதேபோல ஊட்டி மலைச் சாரலிலே புகழ்பெற்ற தோடர், படகர், குறும்பர்களிடையேயும் பெரும் மாறுதல்கள் நிகழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறது. அதற்கு முக்கிய காரணம் கறவை மாடுகள் என்று கூடச்



சொல்லலாம்.

ஊட்டியிலிருந்து மைசூர் செல்லும் பயங்கரமான சரிவுச் சாலையிலே உள்ள சின்மேத்தி குந்திகோடு மந்துகளிலே வாழும் மலைவாழ் பெண்களை அடையவே பிரம்மப் பிரயத்தனம் செய்ய வேண்டியதாக இருக்கிறது. மலையை ஒட்டிச் செல்லும் சிறிய கரடுமுரடான ரோடு. இந்தப் பக்கம் அதல பாதாளம். அந்தப் பக்கம் பச்சைப் பசேலென மலைகள். கரணம் தப்பினால் மரணம். இப்படி அரை மணி நேரத்திற்கு மேல் பிரயாணம் செய்தால் குறும்பர்களைப் பார்க்கலாம்.

இவர்களுக்கு அரசாங்கம் கறவை மாடுகளை வாங்க கடன் தருகிறது. குறிப்பாக 'ஆவின்' நிறுவனம் இப்படிப்பட்ட மக்கள் வாழும் மந்துகளைத் தேர்ந்தெடுத்து அவர்களை விஞ்ஞான ரீதியாக மாடு வளர்க்கச் செய்கிறார்கள். அவர்களிடமிருந்து பாலை வாங்கிக் கொள்கிறார்கள்.

"முதலிலேயெல்லாம் பால் விற்பதையே பாவமாக நினைத்தார்கள். இப்போது கேட்டுப் பாருங்கள்; ஒரு சங்கு பால் கொடுக்க மாட்டார்கள். அத்தனையும் காசு!"

என்கிறார்கள்.

இதனால் நடையுடை பாவனைகளிலே கூட எத்தனையோ மாற்றங்கள். விஜயலட்சுமி, கணேஷ் என்று பெயரெல்லாம் கூட வைத்துக் கொள்ள ஆரம்பித்து இருக்கிறார்கள்.

குந்திகோடு மந்தில் இருக்கும் கோயில் வித்தியாசமானது. இதற்கு அருகே கூட பெண்களை அனுமதிக்க மாட்டார்களாம். மலை மேல் வாழும் பூசாரி ஒருவர் வருடத்திற்கு ஒருமுறை வந்து பூஜை செய்து விட்டுப் போவாராம். அந்தச் சமயத்தில்



* சங்கக் கூட்டம்

திக்கற்ற முதியோர்களுக்கு நன்கொடை கொடுத்து உதவ வாருங்கள்

சிவானந்த ஆசிரமம் சுமார் 400 ஆதரவற்ற குழந்தைகளுக்கும், முதியோர்களுக்கும் தொண்டாற்றி வருவதை தாங்கள் அறிந்ததே. இப்பத்திரிகை படிக்கும் வாசகர்களாகிய தங்களுக்கு திக்கற்ற முதியோர்கள் சார்பாக ஒரு வேண்டுகோள் சமர்ப்பிக்கிறோம்.

குழந்தைகள் இல்லாத முதியோர்கள், குழந்தைகள் இருந்தும் நிராகரிக்கப் பட்ட முதியோர்கள், குழந்தைகள் இழப்பினால் அனாதைகளாக விடப்பட்ட முதியோர்கள் பலரும் தள்ளாத வயதில் கையில் பொருள் இல்லாமல் இருப்பிடம் இல்லாமல் அடைக்கலம் தேடி எமது ஆசிரமத்தில் சரணடைகிறார்கள். இவர்களின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகமாகிறது. இவர்களுக்கு என்று பிரத்தியேகமாக ஒரு முதியோர் இல்லம் கட்ட சுமார் 10 லட்சம் ரூபாய் தொகையில் 100 பேர்கள் கொண்ட அமைப்பினை ஏற்படுத்தி அவர்களுக்கு வாழ்வும், இலவச உணவு, உடை, இருப்பிடம் தர எண்ணியுள்ளோம். இத்திட்டத்தில் பத்திரிகை படிக்கும் வாசகர்களாகிய தாங்கள் ரூ. 1/- நன்கொடை கொடுத்தால் எங்களது கனவு நினைவாகும் என்பது திண்ணம்.

''சிறு துளி பெருவெள்ளம்'' என்ற அடிப்படையில் பலரின் ஒத்துழைப்பும், காணிக்கையும் மையமாகக் கொண்டு எண்ணற்ற ஒரு ரூபாய்களை வைத்துக் கொண்டு பல திக்கற்ற முதியோர்களின் வாழ்வை ஒளிமயமாக்க எண்ணியுள்ளோம். இந்த நன்கொடைக்கு வருமானவரி விலக்கு உண்டு. தாங்கள் ''சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்'' என்ற பெயரில் காசோலையாகவோ, மணியார்டர் மூலமாகவோ அனுப்பி வைத்தால் பேருதவியாக இருக்கும்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

நிர்வாகி,
''சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்'',
நெ. 20, கம்பர் தெரு,
கிழக்கு தாம்பரம்,
சென்னை - 600 059.

மட்டும் தோடர்கள் அவர்களுடைய கலாசார உடையணிந்து சிறிய வாசல் வழியாக உள்ளே போய் சுவாமியைப் பார்த்து விட்டு வருவார்களாம்.

குறும்பர் பெண்கள் ஒரு நீளமான 'படுதா' போன்ற துணியை மார்போடு சுற்றிக் கொள்கிறார்கள். இதுதான் இவர்களுடைய உடை. பச்சைப் பசேலென மலைகள் இருந்தாலும் காட்டுப் பகுதியானதால் காட்டு விலங்குகளும் இங்கு அதிகம். அந்த வெட்ட வெளியில் நாலைந்து வீடுகள் மட்டுமே உள்ள அந்த மந்தில் இவர்கள் எப்படி வாழ்கிறார்கள்?

மேதி என்ற அந்தப் பெண் நாணத்தோடு சிரித்தாள். "இதெல்லாம் எங்களுக்குப் பழக்கமாயிடிச்சி. இப்போ நாலு நாளைக்கு முன்னாடி குட்டி போட்ட யானை வந்திருக்கு. எப்பவுமே குட்டியுள்ள யானை ரொம்ப ஆபத்து. மனுஷங்களைப் பாத்தா 'ஏதோ அதோட குட்டிய தூக்கிட்டுப் போயிடுவாங்களோ'ன்னு பயந்துமிதிச்சுடும். அதுதான் இப்போதைக்கு எங்க பயம். இப்படித்தான்..." என்கிறாள்.

சிறிய அந்த வீட்டில் எளிமையான வாழ்க்கை. இவள் சென்னை கூட வந்திருக்கிறாளாம். சொசைட்டியில் அழைத்துச் சென்றார்களாம்.

"அங்கே போய் எல்லாம் பார்த்தேன். சினிமா பார்த்தேன்..." என்று சந்தோஷமாகச் சொல்கிறாள்.

மலை மக்களுக்கேயுரிய தேனீ, பட்டுச் செடி வளர்த்தல், மாடு வளர்த்தல் இவற்றை நவீன முறையில் பாதுகாத்தால் பயன் கிட்டுவதை இவர்கள் சொல்லித் தருகிறார்கள். இவர்களுடைய அருஞ் செல்வமான மிளகு, ஏலக்காய் போன்றவற்றை முன்பு படியில் அளந்து கொடுத்து ஒரு டப்பா பவுடர் வாங்கி வந்தார்கள். இப்போது இவர்கள் விழித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

முறைசாராக் கல்வி, முதியோர் கல்வியில் எல்லாம் சேர்ந்து படித்தது மட்டுமல்லாமல், நிறைய கேள்விகளையும் கேட்கிறார்கள்.

நகரத்திலேதான் என்றில்லை மலைகளிலேயும் பெண்களின் விழிப்புணர்வு பரவிக் கொண்டுதான் வருகிறது. ம்... அதோடு அறிவு வளர வளர வாழ்வின் சுமைகள் நகரத்துப் பெண்களுக்குக் கூடிக் கொண்டே போவது போல இவர்களுக்கும் ஆகுமோ?

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

படங்கள்: விடிவெள்ளி ஆறுமுகம்

தனி ஜவ்வரி மட்டும் போட்டு பாயஸம் செய்யும் பொழுது, 2 ஸ்பூன் வறுத்த கோதுமை மாவையும் பாலில் கரைத்து ஊற்றி செய்தால், பாயஸம் கெட்டியாகவும், சேர்ந்தாற் போலவும் இருப்பதோடு மணமாகவும் இருக்கும்.

— பாலா.



ஸ்ரீபெட்

'PEACOCK'

உங்கள் சமையலறைக்கு பெருமை சேர்ப்பவை.

கண்ணைக் கவரும் வண்ணங்களில், கையில் எடுப்பதற்கும் உபயோகிப்பதற்கும் எளிதான, உறுதிவாய்ந்த, பளபளப்பான, நேர்த்தியான பாட்டில்கள். நிரப்புவதற்கு வசதியாக சற்று அகன்ற வாய் கொண்டவை. ஸ்குவாஷ், பழச்சாறு, பால், உப்பு போன்றவைகளை மட்டுமல்லாமல் தண்ணீரையும், வேறு பத்திரப்படுத்த வேண்டிய பொருட்களையும் வைத்துக் கொள்ள ஏற்றவை.

ஸ்ரீபெட் பாட்டில்களும் ஜாடிகளும் கண்ணாடிபோல உள்ளேயிருப்பதை பளிச்சென்று காண்பிப்பவை. உடையாதவை. உணவுப் பொருட்களைப் பத்திரப்படுத்துவதற்கு ஏற்ற தகுதியும் தரமும் வாய்ந்தவை. நெடியற்றவை. கனமில்லாதவை. உபயோகிக்க வசதியானவை.

60 டிகிரி சென்டிகிரேட் வரை உஷ்ணத்தைத் தாங்கக் கூடியவை.



பெட் இண்டஸ்டிரியல்
கன்ஸ்யூமர் பாக்கேஜ்
பிரைவேட் லிமிடெட்,
3வது மாடி, மூகாம்பிகா
காம்பிளெக்ஸ்,
4, லேடி தேசிகாச்சாரி
சாலை, மயிலாப்பூர்,
சென்னை - 600 004.
போன்: 73768/
74960/73038.

ADWAVE/PET/3825 TAM A

தேடித் தேடி இளைத்தேனே!

வித்யா சுப்பிரமணியம்

மூன்று நாட்களாய் விடாமல் பெய்த மழை இன்னும் குறையவில்லை. குளிர் உடம்பைத் தாக்க போர்வையை இன்னும் இழுத்துப்போர்த்துக்கொண்டாள், ஜானகி. சுவர்க் கடிகாரம் நாலு மணியைக் காட்டியது. தூக்கம் கலைந்து விட்டது. மழையோ குளிரோ வெயிலோ நாலு மணிக்கு மேல் படுக்கையில் இருப்புக் கொள்வதில்லை. பத்து நிமிடம் சும்மாவே விழித்திருந்தவள் பிறகு போர்வையை விலக்கி விட்டு எழுந்து கொண்டாள்.

வெளி வாசலில் கோலம் போட முடியா விட்டாலும் ரேழிப் படியிலாவது நாலு இழை போட்டு வைப்போம் என்று துடைப்பமும் கோலப் பொடி டப்பாவுமாய் கதவைத் திறந்தவள் அதிர்ந்து போய் நின்றாள். வாசப் படிக்கு அரையடி தள்ளி ரேழியின் ஜீரோ வாட் பல்பின் வெளிச்சத்தில் தங்கப் பஞ்சு போல் உறங்கிக் கொண்டிருந்தது அந்தச் சின்னஞ்சிறு சிசு. வெளி வாசல் கேட்டுக்கு பூட்டு கிடையாது சின்ன இரும்பு கேட்தான். கேட்டிலிருந்து பத்தடி உள் தள்ளிப் பெரிய திண்ணையும் அதை ஒட்டி அகன்ற ரேழியும் ரேழியை அடுத்து உள் வாசலும் உள்ள வீடாதலால் யாரோ சுலபமாய்க் குழந்தையைக் கொண்டு வந்து போட்டிருக்கிறார்கள்.

மேல் துணி கலைந்து குளிர் தாக்க, குழந்தை சிணுங்கத் தொடங்கியது. குழந்தையைப் போட்டவர்கள் எங்கேனும் ஒளிந்து கொண்டிருக்கிறார்களோ என்று சுற்றிலும் நோட்டம் விட்டாள். எவரையும் காணவில்லை.

குழந்தை பெரிசாக அழுத சப்தம் கேட்டு ராமபத்ரனும் எழுந்து வெளியே வந்தார்.

''என்னடி இது? யாருது குழந்தை?''

''தெரியலையே! கோலம் போட கதவைத் தொறந்தா இது தூங்கிண்டிருக்கு. அதான் யாராவும் தென்படறாளான்னு பார்க்கிறேன். இது என்னங்க காலங்கார்த்தால வம்பு?''

''சரி சரி! குழந்தை குளிர் தாங்காம அழறது பார். மொதல்ல உள்ளே எடுத்துண்டு வா.'' அவர் சொல்படி குழந்தையை எடுக்கும் போது கைகளில் அந்தக் காகிதம் தட்டுப்படவே அவரிடம் கொடுத்தாள். உள்ளே சென்று மூக்குக் கண்ணாடியை மாட்டிக் கொண்டு படித்தார்.

'ஒன்றே ஒன்று மட்டும் சொல்லிக் கொள்கிறேன். இது ஒரு நல்ல குடும்பத்துக் குழந்தைதான். எனவே தயவு செய்து கொஞ்ச காலம் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். விரைவில் இதன் தகப்பனோடு வந்து பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

ஓர் அபலை.'

''என்னங்க இது?''

''எவனிடமோ ஏமாந்து போயிருக்கா போலிருக்கு.''

''யாராக்கும்?''

''யார் கண்டா?''

''இப்ப என்ன செய்யறது?''

''குழந்தையைப் பார்த்தா பாவமாயிருக்கு. நான் எதுக்கும் போலீஸ்ல ஒரு வார்த்தை சொல்லிடறேன். அவாளும் ஒரு பக்கம் தேடட்டும். அதுவரை நாமளே வெச்சுப்போம். நீ என்ன சொல்றே?''

''குழந்தைன்னா கசக்கவா செய்யும். இருந்தாலும் இதனால நாளைக்கு நமக்கு எதுவும் பழி பாவம் வந்துடுமோன்னு யோசிக்கிறேன்.''

''அதைப் பத்தி அப்புறம் யோசிப்போம். ப்ரிஜ்ல பால் இருந்தா குழந்தைக்குக் கொடு'' என்றார்.

பொழுது விடிந்ததும் முதல் காரியமாய் போலீஸில் போய்ச் சொல்லி விட்டு வந்தார். அக்கம் பக்கம் கேள்வி கேட்டு விஷயம் சொன்னதும் வியந்தது. உச்சு கொட்டிப் பரிதாபம் தெரிவித்தது.

வாசலில் ஆட்டோ நின்றது. நீரஜா பெட்டியோடு இறங்கினாள்.

''ஏம்மா நான் இன்னிக்கு வர்றேன்னு தெரியுமோன்னோ. அப்பா ஏன் ஸ்டேஷன் வரலை?'' என்றபடியே உள்ளே வந்தாள்.

''நீரு! வாடி, என்னடி இப்படி இளைச்சு கறுத்துப் போயிட்டே. அதுசரி, டெலிகிராம் குடுத்தயே, தேதி ஒழுங்காப் போட வேண்டாமோ. புறப்பட்டு வர்றேன்னு மட்டும் குடுத்திருக்கே. என்னிக்குன்னு எப்படித் தெரிஞ்சுக்க? மழைல டிரங்க்கால் லைனும் கிடைக்கலை. சரி, விடு டெல்லிலேர்ந்து தனியா வர்றவாளுக்கு ஸ்டேஷன்லேர்ந்து வீட்டுக்கு வரத் தெரியாதான்னு சொல்லிட்டார் உங்கப்பா.''

''அப்பா எங்கேம்மா?''

''அதை ஏன் கேக்கறே? மொதல்ல உள்ளே வந்து ஒரு வாய் காப்பி சாப்பிடு சொல்றேன்'' என்றபடி பெண்ணுக்குக் காப்பி கலக்கச் சென்றாள்.

நீரஜா இவர்களின் ஒரே பெண். படிப்பு முடிந்ததும் யூ பி எஸ் ஸி பரீட்சை எழுதி பாஸ் செய்தவளுக்கு டெல்லியிலிருந்து அழைப்பு வந்தது, வேலையில் சேரச் சொல்லி.

''இப்ப நீ வேலைக்குப் போய் என்ன ஆகணும்? அவ்வளவு தூரம் எல்லாம் போக வேண்டாம்'' என்று சொல்லிப் பார்த்தார்கள் ராமபத்ரனும் ஜானகியும்.

''அதுசரி! சென்ட்ரல் கவர்ன்மெண்ட்ல வேலை கிடைக்குமான்னு ஆலாய்ப் பறக்கறா. என் அதிர்ஷ்டம் கிடைச்சிருக்கு. வந்த வேலையை விடுவானேன். நாளைக்கே வரப் போற புருஷன் வேலை பார்த்தா கல்



யாணம் பண்ணிக்கறேன்னு சொன்னான்னு வெச்சுக்கோ. திமர்னு உத்தியோகம் கிடைக்குமா?''

அதற்கு மேல் அவளை அவர்களால் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை.

ராமபத்ரன் லீவு போட்டுவிட்டு டெல்லி வரை அவளை அழைத்துச் சென்று அவன் ஆபீஸிலேயே எத்தனை பேர் தனியாக ஊர் விட்டு வந்திருக்கிறார்கள் என்று விசாரித்து அப்படி வந்திருக்கும் ஒரு தெலுங்குப் பெண்ணோடு ஒரே அறையில் வசிக்க ஏற்பாடு பண்ணிக் கொடுத்து விட்டுத் திரும்பினார்.

அடிக்கடி இவர்களால் டெல்லி செல்லவும் முடியாது. அப்படியே சென்றாலும் அந்த ஒற்றை அறையில் இரண்டு பெண்களுக்கு மத்தியில் கஷ்டம் கொடுத்துத் தங்கவும் முடியாது. எனவே வருடத்திற்கு ஒரு முறை நீருவே தீபாவளி சமயத்தில் ஒரு மாதமோ இரண்டு மாதமோ லீவு எடுத்துக் கொண்டு ஊருக்கு வந்து இருப்பாள். அதுபோல்தான் இப்போதும் வந்திருக்கிறாள்.

காப்பி சாப்பிடும் போது நீருவிடம் குழந்தையைப் பற்றிச் சொன்னாள்.

''இஸ் இட்! ஆச்சரியமாயிருக்கே. அப்ப இந்தத் தடவை லீவு ஜாலியாப் போயிடும்னு சொல்லு.''

"ஹூம். உனக்கு இதெல்லாம் ஜாலி. எனக்கென்னமோ நெருப்பை மடியில கட்டிண்டிருக்கா மாதிரி இருக்கு. குழந்தை நிஜமாகவே அனாதையா? இல்லே எவனாவது திருடிண்டு வந்து போட்டுட்டு பெத்தவாளை மிரட்டிப் பணம் பறிக்கப் பார்க்கிறானோ, ஒண்ணும் புரியலை.''

''விடு கவலையை. நான் இருக்கிற வரை ரெண்டு பேரும் மாத்தி மாத்தி பார்த்துப் போம். அதுக்குள்ளே சொன்னபடி பெத்தவ வர்றாளான்னு பார்ப்போம். இல்லேன்னா இருக்கவே இருக்கா போலீஸ்.''

''என்னங்க நீரு வந்ததும் இந்த வாட்டி எப்படியும் அவளுக்கு ஒரு கல்யாணம் முடிச்சுடணும்னு சொன்னேளே. ஏதாவது பார்த்திருக்கேளா என்ன?'' சாதம் பரிமாறிக் கொண்டே கேட்டாள் ஜானகி.

''ம்! எங்க ஆபீஸ் நாராயணன்தான் ஒரு ஜாதகம் குடுத்தான். பையனுக்கு பாங்க்ல வேலை. நல்ல சம்பளம். நல்லாவும் இருப்பான்னு சொன்னான். வாங்கிண்டு வந்தேன். ஜாதகமும் பொருந்தியிருக்கு. அதான் முடிச்சுடலாமான்னு யோசிக்கிறேன்.''

''செய்யுங்கோ! ஆனா கல்யாணத்துக்கப்புறம் யாரானும் ஒருத்தர் உத்தியோகத்தை மாத்திக்கணுமே. நீருவுக்கு மாற்றல் கிடைக்குமோ?''

''மொதல்ல முடியட்டும். அப்புறம் அதைப் பத்தி யோசிப்போம். அது சரி, குழந்தை என்ன இப்படி அழறது? போய்ப் பாரு.''

''வேலைக்காரிகிட்ட விட்டுட்டு வந்தேன். அதுக்குப் பசி நேரம். அதான் அழறது'' என்றபடி பாலைக் காய்ச்சி ஆற்றிப் பாட்டிலில் விட்டுக் கொண்டு வேலைக்காரியை அழைத்தாள்.

''நீரஜாம்மா வாங்கிண்டு மாடிக்குப் போயிட்டாங்க'' என்றாள் வேலைக்காரி.

பாலை எடுத்துக் கொண்டு மாடிக்கு



வந்தாள் ஜானகி.

குழந்தையின் அழுகை நின்றிருந்தது.

"தூங்கிடுத்தா அதுக்குள்ளே" என்று நினைத்தபடி கதவைத் திறந்த ஜானகி அதிர்ச்சியில் உறைந்து போய் நின்றாள். தலையைச் சுற்றிக் கொண்டு வந்த அவள் எப்படிக் கீழே இறங்கி வந்தாள் என்று அவளுக்கே தெரியாது.

"அம்மா குழந்தை மாடில தூங்கறது. நான் கொஞ்சம் வெளியில போயிட்டு வர்றேன்" என்று கூறிவிட்டுப் புறப்பட்டாள் நீரஜா.

ஆனாலும் ஊர் பேர் தெரியாத குழந்தை மேல ரொம்பத்தான் பாசம் வைக்கறே நீரு. பெத்தவ வந்து கேட்டா தூக்கிக் கொடுக்க வேண்டிய குழந்தை இது. நீ போற போக்கைப் பார்த்தால் நாமளே பர்மனண்டா வைச்சுக்கலாம்னு சொல்லுவே போல இருக்கே."

நீரு பதிலேதும் சொல்லாமல் சிரித்து விட்டுப் போய் விட்டாள். அவள் போன பின்பும் பிரமைப் பிடித்தவள் போல் உட்கார்ந்திருந்தாள் ஜானகி. அவளுக்கு எதுவுமே பிடிக்கவில்லை. மனசு சரியில்லை. அடி வயிற்றிலிருந்து இனம் புரியாத பயம் பந்தாக வந்து அடைத்துக் கொண்டது.

இரண்டு நாட்களுக்கு முன் மாடியில் அவள் பார்த்த காட்சிக்குப் பிறகுதான் இந்த நிலை. நீரஜா என்ன செய்து கொண்டிருந்தாள் என்று இன்னமும் அவளுக்குச் சரியாகப் புரியவில்லை. கதவுப் பக்கம் முதுகைக் காட்டிக் கொண்டிருந்தவள் மடியில் குழந்தை அவளது மார்ச் சேலைக்குள் இருந்தாற் போல்தான் தோன்றியது.

'என்ன செய்து கொண்டிருந்தாய் என்று எப்படிக் கேட்பது?

அப்போது ராமபத்ரன் உள்ளே நுழைந்தார். "பிள்ளை வீட்டுக்காரா நாளைக்கு நான் நல்லாயிருக்கு. பெண் பார்க்க வர்றோம்னுட்டா. சரின்னு சொல்லிட்டேன்."

"அப்படியா! அதுசரி, அவா மனுஷா எப்படி? நல்ல மாதிரியா இருக்காளா?"

"ம். நல்லாதான் பேசினா...."

"அப்புறம், இந்தக் குழந்தையை வீட்டுலே வெச்சுக்கறது இனிமேலும் நல்லதில்லைன்னு நெனைக்கிறேன். நாம் இப்படியே இருந்தால் போலீஸ்காரனும் விட்டுது தொல்லைன்னு மெத்தனமாத்தான் இருப்பா. அவாளுக்கு ஆயிரம் கேஸ் ஒரு நாளைக்கு. நாமதான் போய்ப் போய் விசாரிக்கணும்.

"ஏற்கெனவே கொஞ்ச நாளாயிடுத்து. குழந்தை எங்களுதில்லை. இனிமே உங்க பொறுப்பு. பெத்தவாளைக் கண்டுபிடிச்சு ஒப்படைச்சிடுங்கோ. இல்லேஏதாவது ஆஸ்ரமத்துலே விட்டுடுங்கோன்னு சொல்லிக் குடுத்துட்டு வந்துடுங்கோ. நாளைக்குப் பெண் பார்க்க வர்றவா முன்னாடி இந்தப் பொண்ணு பெத்த தாய் கெட்டா மாதிரி கொஞ்சித்துன்னா அவா என்ன நெனைச்சுப்பா? அது அவ்வளவு நல்லாயிருக்குமா? சீக்கிரம் ஒரு முடிவுக்கு வாங்கோ. நான் சொல்றதைச் சொல்லிட்டேன்.'

"நீ சொல்றதும் சரிதான். நான் ஸ்டேஷன் வரை போயிட்டு வர்றேன். என்னதான் சொல்றான்னு பார்ப்போம்."

"ஏம்மா, நான் என்ன மாடா? சந்தையில நிறுத்தி வைச்சு விலை பேசற மாதிரி... நோ! முடியாதுன்னா முடியாது. மொதல்ல அவன் போட்டோவை வாங்கிக் கொடுங்கோ. எனக்குப் பிடிச்சிருந்தா பொண் பார்க்கிற படலம் வைச்சுப்போம். இல்லைன்னா கான்சல் பண்ணிடு." விஷயத்தைக் கேள்விப்பட்டு நீரு கத்தினாள்.

"இப்ப திடீர்னு போட்டோ கேட்டால் எப்படி நீரு? என்னன்னு சொல்லிக் கேக்கறது?"

"நீ கேக்க வேண்டாம். போன் நம்பர் சொல்லு நானே கேட்டுக்கறேன்."

"ஐயோ. உன்னோட பெரிய தொல்லையா போச்சு. டெல்லிக்கு உத்யோகத்துக்குப் போனாலும் போனாய், ரொம்பத்தான் தைரியம் வந்துட்டுது..." என்று புலம்பினாலும் கணவனிடம் சொல்லி, அவர் ஏதோ பிள்ளைவீட்டுக்காரர்களிடம் பேசி போட்டோ வாங்கிவந்தார்.

நீரஜா தன் சம்மதத்தை வெளிப்படையாகவே தெரிவித்து விட்டாள்.

காலையில் மறுபடியும் ஜானகி ராமபத்ரனிடம் புலம்ப ஆரம்பித்து விட்டாள்.

"குழந்தைய கொஞ்ச நாழியானும் போலீஸ் ஸ்டேஷன்ல விட்டுட்டு வாங்கோ. அவா வந்துட்டு போனப்புறம் வேணா திரும்பி வாங்கிக்கலாம். அய்யோ பாவம்னு பார்த்தா எல்லாம் நம்ப தலையிலே மொளகா அரைச்சுடுவா."

"பாவமாயிருக்குடி ஜானு. திடுதிப்புன்னு போலீஸ்காரான்கிட்ட விட்டா இது அழுது அழுதே பிராணனை விட்டுடும் போலிருக்கே?"

எனது மகனிடமிருந்து ஒரு கதை புத்தகம் அவனது நண்பன் கேட்டான். அதற்கு இவன் அவனிடமிருந்து ஒரு புக் வாங்கிக் கொண்டு இவனுக்கு அவன் கேட்டதைக் குடுத்தான். இதைப் பார்த்த நான், இந்த புக் தான் நீ படித்தாகி விட்டதே. திரும்பவும் ஏன் அதை வாங்கினாய்? என்றதற்கு, என் மகன், "அவன் எந்த புக் வாங்கிப் போனாலும் திருப்பித் தர மாட்டேன் என்கிறான். அவனோட புக் என்னிடம் இருந்தால் ஞாபகமாக திருப்புவான்?" என்று சொன்ன பதில் என்னைச் சிந்திக்க வைத்தது.

— ஆர்த்தி.

உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் ஸெரிலாக் அனுகூலம்



திட உணவின் தொடக்கத்திலிருந்தே

உங்கள் குழந்தைக்கு நான்காம் மாதத்திலிருந்தே பாலோடு திட உணவும் தேவை. அப்போது ஸெரிலாக் அனுகூலம் அளியுங்கள்.

போஷாக்கு அனுகூலம்: ஒவ்வொரு முறை ஸெரிலாக் ஊட்டும் போதும், புரதச்சத்து, கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, வைட்டமின், மற்றும் தாதுப் பொருட்கள் ஆகிய எல்லா போஷாக்குச் சத்துக்களும் சரியான விகிதத்தில் உங்கள் குழந்தைக்குக் கிடைக்கிறது.

சுவை அனுகூலம்: ஸெரிலாக் சுவையில் குழந்தைகளுக்குக் கொள்ளை ஆசை.

தயாரிப்பதில் அனுகூலம்: ஸெரிலாக் ஏற்கனவே பதமாக்கப்பட்டது; பாலும் சர்க்கரையும் கலந்தது. காய்ச்சி ஆறிய நீரில் கலந்தாலே போதும்

தேர்ந்தெடுக்க அனுகூலம்: இப்போது ஸெரிலாக், மூன்று வெவ்வேறு வகைகளில்!

சுகாதாரமான முறையில் தயாரிக்கவும், சரியான விகிதத்தில் போஷாக்கு கிடைக்கவும் டின்னில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.



6 மாதங்களிலிருந்து

4 மாதங்களிலிருந்து

6 மாதங்களிலிருந்து

இலவசம்
ஸெரிலாக் பேபி கேர் புத்தகம்
எழுதுங்கள்: ஸெரிலாக்,
தபால் பெட்டி எண். 3
புது தில்லி-110008

Nestlé

ஸெரிலாக் பராமரிப்பு: முழுமையான போஷாக்கு, சிறப்பான சுவை

R.K. SWAMY/FSL/3112/TAM

ஒண்ணும் விடாது. விட்டுட்டு வாங்கோ சொல்றேன். இந்த பாட்டிலிலே பால் இருக்கு. அழுதா குடுக்கச் சொல் லுங்கோ.''

''தயாராதான் இருக்கய்யா நீ.'' ராம பத்ரன் குழந்தையை வாங்கிக் கொண்டு புறப்படும் போது நீரு எதிரில் வந்தாள்.

''குழந்தையை எங்கப்பா எடுத்துண்டு போறீங்க?''

''அவா வந்துட்டு போற வரைக்கும் இது போலீஸ் ஸ்டேஷன்ல இருக்கட்டும்னு உங் கம்மா சொன்னா. அதுவும் சரிதான்னு கிளம் பினேன்.''

''பாவம்ப்பா அது இங்கேயே இருக்கட் டும்.''

''வேண்டாம். நீரு சொன்னா கேளு.'' ஜானகி இடையில் புகுந்தாள்.

''ம்ஹூம். நீங்க கேளுங்கோ நான் சொல்றத. இந்தப் பச்சைக் குழந்தையால என்ன சிக்கல் வந்துடப் போறது? அதை யும்தான் பாத்துடலாமே. நம்பிக்கையில்லா தவனைப் பண்ணிக்கிறதை விட பேசாம இருந்துடலாமே அவனைப் பத்தி தெரிஞ் சுக்க இது ஒரு சந்தர்ப்பம் இல்லையா?''

''நல்லாயிருக்குடி நீரு. கொஞ்சம் சுதந்தி ரம் குடுத்தா ரொம்பத்தான் துள்றயே. எவளோ பெத்துக் கொண்டு போட்டுட்டு நிம்மதியா போய்ட்டா நாம இங்கே அவதிப் படறோம். ஏதோ பாவம் பரிதாபம்னு கொஞ்ச நான் வைச்சுண்டாச்சு. அதுக் குன்னு நாமளே கடைசி வரை வைச்சுக்க முடியுமான்னா? என்னாலதான் பாத்துக்க முடியுமா? நீ இதோ நாளைக்கே ஹாயா கிளம்பிடுவே. அப்புறம்? ஏம்மா நாளைக்கு எனக்கே பொறந்தா உன்னால பாத்துக்கு முடியாதுன்னு சொல்லிடுவாயா?''

''அதுவும் இதுவும் ஒண்ணா? நீ பெத்துப் போடு. ஒண்ணு என்ன அஞ்சாறு கூடப் பாத்துக்க நான் ரெடி. இதுக்கும் நமக்கும் என்ன சம்பந்தம்னு நாம வெச்சுண்டு சீராட முடியும்?''

''அப்பா ப்ளீஸ்! எனக்கென்னமோ சென்ட்டிமென்ட்டலா இந்த கொழந்தை இங்கே இருந்தாதான் பையனுக்கு என்னைப் பிடிக்கும்னு தோணறது....

ராமபத்ரன் ஜானகியை சங்கடத்தோடு பார்க்க, ஜானகி தவிர்க்க இந்தச் சின்ன இடைவெளியில் குழந்தை வாங்கிக் கொண்டு மாடிக்குச் சென்றாள் நீரஜா.

நீரஜா அலங்காரம் பண்ணிக் கொண் டிருந்தாள்.

''இந்தா இந்த நகையெல்லாம் போட் டுக்கோ.''

''ம்ஹூம். வேண்டாம்மா.''

''என்னடி நான் எது சொன்னாலும் கேக்கக் கூடாதுன்னே கங்கணம் கட்டிண் டாயா?''

''அப்படியில்லம்மா. இதென்ன ஜஸ்ட். பெண் பார்க்கும் படலம்தானே. இதுக்குப் போய் எதுக்கு இத்தனை அலங்காரம் .

தீராத வாய்ப் புண்ணிற்கு, என்ன தான் மாத்திரைகள் சாப்பிட்டாலும் போகாத புண்ணிற்கு — கடுக்காயை வாங்கி வந்து (நாட்டு மருந்துக்கடை களில் கிடைக்கும்) உடைத்து, ஒரு துண்டை வாயில் அடக்கி வைத்திருக்கவும். சாறு தொண்டையில் போகப் போக உடனடி யாக குணம் கிடைக்கும். அனுபவத்தில் தெரிந்து கொண்ட உண்மை.

— விஜயா.

கல்யாணத்தன்னிக்கு நீ என்ன சொன்னா லும் கேக்கறே, சரிதானே?'' என்றபடி அம் மாவின் மோவாயைச் செல்லமாய்க் கிள்ளி முத்தம் கொடுக்க. 'சீச்சீ, சனியனே!' என்ற படி, வெட்கத்தோடு கீழே வந்தாள் ஜானகி.

பிள்ளை விட்டினர் வந்து விட்டனர்.

''வாங்கோ, வாங்கோ'' என்று முதுகு வளையக் குனிந்து வரவேற்று அமரச் செய் தார் ராமபத்ரன்.

நீரஜாவை அழைத்து வந்தாள் ஜானகி.

''பாடத் தெரியுமா பெண்ணுக்கு.''

''பாத்ரூம்ல பாடுவேன் அவ்ளோதான் ஞானம்'' அவளே பதில் சொன்னாள்.

''டெல்லில வேலையாக்கும். இங்க மாத் திக்க முடியுமோ உனக்கு?''

''ம்ஹூம். ஆனா உங்க பிள்ளைக்கு ஈஸியா டெல்லிக்கு மாற்றல் கிடைக் குமே.''

''அவனுக்குக் கிடைக்கும்.''

அப்போது இன்ஸ்பெக்டர் உள்ளே வந் தார். ராமபத்ரன் முகம் சுருங்க அவரைப் பார்த்தார். நீரஜாவோ, ''வாங்க சார், வாங்க. உட்காருங்க. அப்பா. இவர் என் டெல்லி ஃப்ரெண்டோட மாமா. அடிக்கடி டெல்லிக்கு வருவார். இன்னிக்கு விசேஷம்னு வுடனே நானும் வரலாமான்னு கேட்டார். வாங்களேன்னு சொன்னேன்.''

ஒரு நிமிடத் தயக்கத்திற்குப் பிறகு மீண் டும் பேச்சு விட்ட இடத்திலிருந்து தொடர்ந் தது.

இன்ஸ்பெக்டரை பார்த்துட்டோம்னு சொல்லலை. இல்லாட்டாலும் எங்களுக்கு டௌரி எதுவும் தேவையில்லை.

நகை மட்டும் ஒரு முப்பது பவுனுக்குப் போட்டாப் போறும். மற்றபடி எல்லாமே உங்க இஷ்டம். பெண்ணை எங்க எல்லாருக் கும் பிடிச்சிருக்கு.''

''நான் அவரோட கொஞ்சம் பேச ணுமே.''

''ஓ. தாராளமா அந்த ரூம்ல வேணா போய்ப் பேசுங்களேன்.''

''தனியாப் பேச ஒண்ணுமில்லை. ஜஸ்ட்

வாய்ப்புண்ணிற்கு பச்சரிசி, பயத்தம் பருப்பு, 1 ஸ்பூன் வெந்தயம், நிறைய பூண்டு உரித்துப் போட்டு குக்கரில் வைத்து, வெந்தவுடன் அத்துடன் கெட்டியான தேங்காய்ப்பால் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுப்புண் ஆறி, வாய்ப்புண்ணும் நீங்கும்.

— விஜி.

இங்கேயே பேசற விஷயம்தான்.''

''அதுக்கென்ன என்ன கேட்கணுமோ கேளேன்!''

''உங்களுக்கு டெல்லிக்கு டிரான்ஸ்ஃபர் கிடைச்சுடுமா?''

''கிடைச்சுடும்.''

''கிடைக்காவிட்டாலும் பரவாயில்லை. நான் வேணா வேலையை விட்டுடறேன்.''

''நோ, நோ! வேலை பார்க்கிற பெண்ணுன்னு சொன்னதாலதான் நான் இங்கே வரவே சம்மதிச்சேன்.''

''நீங்க டெல்லி வந்திருக்கேளா?''

''ஒரு தரம். லாஸ்ட் இயர்னு நினைக்கிறேன். என் ஃப்ரண்ட் மாரேஜுக்காக ஒரு தரம் வந்திருக்கேன். லவ்லி ப்ளேஸ்!

''அப்புறம் எந்த ஊருக்கெல்லாம் போயிருக்கீங்க?''

''பாம்பே, ஹைதராபாத், கொச்சின், மைசூர், விசாகப்பட்டினம் இன்னும் நிறைய ஊர்களைச் சொல்லலாம்.''

''அப்போ கண்டிப்பா ஊருக்கொரு பிள்ளையாவது இருக்கும்னா அப்பப்பா! எண்ணிக்கை ஜாஸ்தியாயிடுமே!''

''வ்வாட்!''

''ஏன் ஆண்ட்டி, உங்க பிள்ளை இதுக்கு முந்தி கழுத்துல என்ன செயின் போட்டிருந்தார்?''

''என்னம்மா, ஏதேதோ கேக்கறே? புலி நகம் பதிச்ச டாலர் வைச்ச செயின்தான். எதுக்கு?''

''அது இப்ப எங்கேன்னு கேளுங்க!''

''அம்மா எழுந்திருங்க. இதுக்குத்தான் முன்பின் தெரியாத இடத்துப் பெண் வேண்டாம்னு சொன்னேன்.''

''தப்பு, தப்பு. முன்பின் தெரியாதவன்னு சொல்லாதீங்க. உங்களுக்கு என்னைத் தெரியும்.''

''தெரியாது. தெரிஞ்சுக்க சந்தர்ப்பமே இல்லே.''

''அது சரி. இருட்டான ஒரு இடத்துல என்னைக் கட்டிப்பிடிச்சுப் பாருங்க. ஒரு வேளை என் உடம்பு உங்களுக்குத் தெரிஞ்சிருக்கலாம்.''

''ஓ... ஓ... அம்மா, இவள் என்னென்ன பேசறாள்! வாம்மா போகலாம்.''

''நீரு, என்னம்மா இதெல்லாம்...?'' ஜானகி பதறினாள். ராமபத்ரன் சிலையாய் நின்றிருந்தார்.

''சும்மா உட்காருங்க மிஸ்டர் ரவி. கல்யாணத்துக்கப்புறம்தான் அவனவன் குடுமியைப் பெண்டாட்டி கிட்டக் குடுப்பான். நீங்க மொதல்லேயே குடுத்துட்டீங்க. ஒரு நிமிஷம் இருங்க. இன்ஸ்பெக்டர், பி கேர்ஃபுல். ஆள் ஓடிடப் போறார்,'' என்றபடி நீரஜா மாடிக்குப் போனாள்.

திரும்பி வரும்போது இடது கையில் குழந்தையும், வலது கையில் ஒரு சின்னப் பெட்டியும் இருந்தது.

''இந்தப் பெட்டியைத் திறங்க இன்ஸ்பெக்டர்.''

அவர் திறந்தார். அதில் ஒரு அறுந்த செயினின் பாதித் துண்டமும் ஒரு கொத்துத் தலைமுடியும் இருந்தன.

''இந்த செயின் அன்னிக்கு இவரோட போராடினப்போ என்னோட இடது கையிலயும், இந்தக் கொத்து முடி என் வலது கையிலேயும் அகப்பட்டது. அப்போதான் க்ராஸ் பண்ணின ஒரு டிரெயினோட ஹெட் லைட் வெளிச்சத்துல இவரோட முகம் என் மனசுல பதிஞ்சுது. நெத்தியிலே இருந்த வடுவும், தாடையில இருந்த மருவும் என்னால மறக்க முடியாத அடையாளங்கள். அதுக்கப்புறம் நான் மயக்கமாயிட்டேன். மயக்கம் தெளிஞ்சப்புறமும் என்னைச் சுத்தி இருட்டாகவே இருந்தது. எப்படியோ வீடு வந்து சேர்ந்தேன். இது ரெண்டையும் பெட்டியிலேயும் இந்த முகத்தை மனசிலேயும் பத்திரப்படுத்திண்டு தேடத் தொடங்கினேன், தனியாகவே.

''யாரோ பண்ணின தப்புக்கு வயிற்றிலே வளர்ந்த கருவைச் சிதைக்க எனக்கு மனசு வரலை. தாய் பக்கத்திலே இருக்க வேண்டிய அந்த நேரத்திலே தாயைத் தவிர்த்து தனியாகவே வாழ்ந்தேன். சுமந்தேன். பெத்தேன். எந்த விவரமும் தெரியாத ஒரு ஆளை எப்படிக் கண்டுபிடிக்கப் போகிறோம் என்று என் நம்பிக்கை சரிய ஆரம்பிச்சப்போ என் தோழி ஒருத்தியோட மேரேஜ் ஆல்பத்துல இவரைப் பார்த்தேன். உடனே விசாரிச்சேன். என் ஃப்ரெண்டோட ஹஸ்பெண்ட் கிட்டே எந்த விவரமும் சொல்லாமல் இவரைப் பற்றி நாசூக்காகக் கேட்டு விலாசம் வாங்கிண்டேன். அதுக்கப்புறம் மெட்ராஸ் வந்தேன்.

''என் குழந்தையை என் வீட்டிலேயே அனாதையாக விட்டேன். மறுநாள்தான் வந்த மாதிரி நாடகமாடினேன். ஆனால்... என் துரதிர்ஷ்டம் எதைப் பத்திரமாக வைச்சுக்கணுமோ அந்த அட்ரஸைத் தொலைச்சுட்டேன். மறுபடியும் டெல்லிக்குத் தொடர்பு கொள்ளும் போதெல்லாம் அந்த நண்பர் கிடைக்கவில்லை.

நாள் ஓட ஓட அம்மாவும் அப்பாவும் பெண் பார்க்க ஏற்பாடு செய்ய... அதிலும் எனக்கு ஆண்டவனின் கருணை இருந்தது.


அழகு படைப்புகள்
அன்றாட தேவைகளுக்கும்,
அலுவலகம் செல்லும்
பெண்களுக்கும் உகந்த
சேலைகள் மற்றும் பெண்கள்
ரெடிமேட், சுடிதார், சல்வார்
கமீஸ், உள்ளாடைகள்.
சிங்கார மங்கையரின் சீரான
சிறப்பாடைகளுக்கு
சீ-மார்ட்
தாராபூர் டவர்ஸ்
அண்ணா சாலை
சென்னை - 600 002

அலுவலகம் போகும் பெண்களுக்கு

இன்னும் ஒரு கடிதம்!

இன்றைய பொருளாதார நெருக்கடியைக் கருதிப்பார்க்கையில் ஒரு மனைவி வேலைக்குப் போவது அவசியமோ இல்லையோ, ஆனால் வேகமாக மாறிவரும் நமது சமூகத்தில் பெண்ணிற்குப் பொருளாதார சுதந்திரம் மிகவும் அவசியமாகிவிட்டது.

காலை முதல் இரவுவரை தன் குடும்பத்திற்காக உழைத்து, அலுவலகம் வீடு என்ற மாறி மாறி சுற்றி வரும் குடும்பத்தலைவிக்கு தலைவன் அன்பு பொழிந்தால் வேறு எந்த ஆதரவும் தேவையில்லை.

வேலைக்கு போகும் பெண்கள் சக ஊழியர்களையும் — அலுவலகச் சூழலையும் நன்கு அறிந்து கொண்டு செயல்படும் மனப்பக்குவத்தை முதலில் வளர்த்துக் கொண்டு விட்டால் பிரச்னையே இராது.

ஒரு பெண்ணிற்கு வீட்டில் பல பிரச்னைகள் இருந்தாலும், அன்பில்லா கணவன் அமைந்திருந்தாலும், அம்மாதிரி ஒரு தருணத்தில்தான் அலுவலகத்தில் இன்னும் கவனமாக பணிபுரிய வேண்டும். டென்ஷன் இருந்தால் மனத்தில் பளு அதிகம்; ஆனால் அந்தத் தொழில்தானே சோறு போடுகிறது.

ஏன், இக்காலத்தில், நம்நாட்டில் ஒரு பெண் கணவனை நம்பியிருப்பதை விட தான் செய்யும் தொழிலை அதிகமாக நம்பி இருக்க வேண்டியிருக்கிறது?

அலுவலகத்தில் ஓர் உண்மையான தோழனோ, தோழியோ கிடைப்பது என்பது மிகவும் அரிது. அப்படி ஒரு நட்பு இக்காலத்தில் கிடைத்தால் மிகவும் அதிர்ஷ்டம் செய்திருக்க வேண்டும்.

அன்பில்லா கணவனால் ஒரு பெண்ணிற்குப் பிரச்னைகள் அதிகமாகும் போதுதான் அப்பெண் சுயமாக சிந்தித்து சரியான முடிவெடுக்க வேண்டும். யோசனைகளை அள்ளி வீசுவார்கள்; அறிவுரைகள் அளவில்லாமல் கிடைக்கும். ஆனால் சரியான முடிவை கட்டாயமாக நீங்கள் தான் எடுக்க வேண்டும்; அம்பை — அம்பாலிகா கதையே ஓர் சிறந்த உதாரணம். பாலத்தைக் கடக்க எல்லோரும் உதவிக்கு வருவார்கள், ஆனால் பாலத்தை நெருங்கியதும் அவள் தனியேதான் கடக்க வேண்டியிருக்கும்.

பெண்களே! முடிந்தால் பெற்றோரின் உதவியை நாடுங்கள்; கணவனிடம் எடுத்துரைக்க முயற்சிக்கலாம். இரண்டும் கிடைக்காவிட்டால் நீங்கள்தான் சிறந்த நீதிபதி.

எச். எஸ்.

யாரைத் தேடி நான் அலைஞ்சேனோ அவனேதான் எனக்குப்பார்த்திருக்கிறஅலையன்ஸ்னு போட்டோவைப் பார்த்த உடனேயே தெரிஞ்சுகண்டேன். அப்புறம் தான் இந்தக் கல்யாணத்துக்குச் சம்மதிச்சேன். இதுக்கு மேலே சொல்லணுமாம்மா?

சந்தேகமிருந்தா இன்ஸ்பெக்டர் இந்த முடியை இவரோட முடியோட ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக்கலாம். ஆண்ட்டி, நீங்களும் என்னை மாதிரி ஒரு பெண்தானே? இது உங்கள் பிள்ளையோட செயின்தானே, சொல்லுங்க ப்ளீஸ்?''

''மிஸ்டர் ரவி, உங்களுக்கு என் முகம் நினைவிருக்காது. ஆனால் அந்தச் சம்பவம் மறந்திருக்காதே. என்னுடைய லட்சியத்தில் நான் தொண்ணூற்று அஞ்சு சதம் ஜெயிச்சுட்டேன். மிச்சம் அஞ்சு பர்ஸண்ட்டும் நீங்கள் மனப்பூர்வமாக ஒப்புக் கொண்டால் ஜெயிச்சுடுவேன். இல்லைன்னாலும் தோத்துட மாட்டேன். சாட்சி பலமா இருக்கு. அதனால் ரேப்பிங்கிற்கு அதிக பட்சம் என்ன தண்டனையோ அதை வாங்கிக் கொடுக்கத் தயங்க மாட்டேன்.''

''நான்... நான்...''

''ரவி, என்னடா இது? சாதுவாயிருந்த நீயா இப்படி...? சேச்சே... இதென்ன சோதனை பகவானே?''

''அம்மா ப்ளீஸ். டெல்லியிலே புது இடம். புது ஃப்ரெண்ட்ஸ். குளிர் தாங்காமல் எல்லாரும் குடிச்சா. நானும் குடிச்சுட்டேன். எல்லாரும் சினிமா போனா. நான் ஊர் சுத்தப் போனேன். அப்போதான்... இந்தத் தவறை... அதுக்கப்புறம் நானும் வருத்தப்பட்டேன். ப்ளீஸ் நீரஜா நீ நினைக்கிற அளவுக்கு ஊருக்கு ஒரு பெண்ணைக் கெடுக்கிற அளவுக்கு நான் பொறுக்கியில்லே.''

''நம்பறேன். நீங்கள் என்னைக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டால்.''

''வித் ப்ளஷர்.''

''சும்மா ஒப்புக்காகச் சொல்லவில்லையே?''

''சத்தியமாக இல்லை.''

''தேங்க் யூ இன்ஸ்பெக்டர். என்னுடைய வேண்டுகோளுக்கு இணங்கி நீங்கள் வந்ததற்கு!''

''எப்படியோ, குற்றவாளிகள் திருந்தினால் எங்கள் வேலை மிச்சம்தானே?''

''நீரு... எவ்வளவு பெரிய மலையை உன் தோளிலே சுமந்துண்டு நடந்து வந்திருக்கியேடி கண்ணே!'' ஜானகி அழுதாள்.

''பகவான் புண்ணியத்துல அதுக்கடியில நசுங்கிப் போயிடாம பத்திரமா எறக்கி வெச்சுட்டேம்மா.''

நீரு பளிச்சென்று சிரித்தாள்.

ரவி குழந்தையை எடுத்துத் தன் பெற்றோரிடம் கொடுத்தான், பூரிப்போடு.

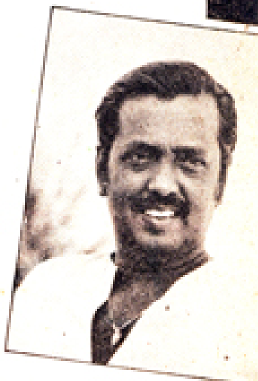
கல்கி

ஆகஸ்ட் 6ல் ஆண்டு மலரில்



அமரர் கல்கி நினைவுச் சிறுகதைப் போட்டி

1500 ரூபாய் முதல் பரிசுக் கதை



பாலகுமாரன் எழுதும்

இரண்டாவது சூரியன்

உணர்ச்சி மயமான தொடர் கதை



சுஜாதா எழுதும் கட்டுரைத்தொடர்

21-ம் நூற்றாண்டை நோக்கி

கோமல் சுவாமிநாதன் எழுதும்

நாற்காலி

முழு நீள நாடகம்



அதிக பக்கங்கள்



பல்லவா, இப்படிச் செய்யலாமா?



* அப்துல் முன்னா



* சுந்தரம்

அன்றைய பல்லவன் கற்கோவில் சமைத்துக் கடற்கரையைக் கனவுலகாக்கிச் சரித்திரத்தில் நீங்கா இடம் பெற்றுக் கொண்டான். இன்றைய பல்லவனோ புகழாரங்களை விடப் புழுதிவீச்சுக்களையே அதிகம் தேடிக் கொண்டிருக்கிறது. ஓட்டுநர்களின் கண்மூடித்தனமான வேகம். நிறுத்தங்களையே கண்டு கொள்ளாமல் தங்கள் இஷ்டத்துக்கு நிறுத்துவது. பயணிகளை அனுசரித்துப் போகாத தன்மை. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக நடத்துநர்களின் தரக்குறைவான பேச்சுக்கள்.

இப்படி ஒவ்வொரு துறையைப் பற்றியும் தினசரி குற்றச்சாட்டுகள், தொலைபேசிக் குமுறல்கள் பத்திரிகைக் கண்டனங்கள் -

இவையனைத்தும் எந்தவிதச் சலனத்தையுமா ஏற்படுத்தவில்லை. என்று ஆச்சரியம் ஏற்பட, திரை விலக்கிப் பார்த்த போது — ஒன்று மட்டும் உறுதியாக — மனதுக்குச் சற்று ஆறுதல் தரும் உண்மையாக வெளிப் பட்டது.

மேல்மட்ட ஆணையரிலிருந்து கீழ்மட்ட அலுவலர் வரை யாருமே ''என்ன, எங்கள் மீது குற்றப்பத்திரிகையா? இருக்காதே!'' என்று முழுப் பூசணிக்காயைச் சோற்றில் மறைக்க முயலவில்லை. ''மற்ற மாநிலங் களைப் பாருங்கள். பேருந்துப் பராமரிப்பி லும், விபத்து தவிர்ப்பிலும், நாம்தான் முன் நிற்கிறோம்'' என்று சாக்கு போக்குக் காட் டிச் சமாளிக்கவும் இல்லை.

''நான் பொறுப்பேற்றுக் கொண்ட இந்த இரு மாதங்களில் இம் மாதிரிப் பல குறை கள் என் கவனத்துக்குக் கொண்டுவரப் பட்டிருக்கின்றன. அவற்றைச் சரிசெய்ய என்னாலான முயற்சிகளைத் துவக்கியிருக் கிறேன்'' என்று துவங்குகிறார் பல்லவன் போக்குவரத்துக் கழகத்தின் தலைவர் திரு. கோ. மோகன்தாஸ். அவரது பேச்சிலேயே குறிப்பாக மணலி சம்பவம் அவரை மிகவும் பாதித்திருப்பது வெளிப்படுகிறது.

இந்தக் குறைகளுக்கெல்லாம் முக்கிய காரணம் பயணிகளின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ற பேருந்துகள் இல்லாததுதான். என்ன தான் பயணச் சீட்டுக்களின் விலை அதிகரித் தாலும், மற்ற பயண முறைகளில் ஆகும்



• மோகன்தாஸ்

செலவுக்கு மூன்றில் ஒரு பங்குதான் ஆகும் என்பதால் நெரிசல் குறைவதில்லை. இப்போது உலக வங்கி தர முன்வந்திருக்கும் கடன் கொண்டு மேலும் பல பேருந்துகள் வாங்கலாமென்றாலும், ஏற்கெனவே உள்ள போக்குவரத்து நெருக்கடியை அவை அதிகப்படுத்த அல்லவா செய்யும்?''

இப்போது பல்லவன் போக்குவரத்துக் கழகம் நஷ்டத்தில்தான் ஓடிக் கொண்டிருக் கிறது என்று வெளிப்படையாக ஒத்துக் கொள்ளும் திரு. மோகன்தாஸ் பொது மக்கள் குறைகளைத் தீர்க்கத் தாங்கள் எடுத் துக் கொண்டிருக்கும் நடவடிக்கைகளை வரிசைப்படுத்துகிறார்.

''இப்போது ஓடிக் கொண்டிருக்கும் பேருந்துகள் அனைத்தும் 19 'டெப்போ'க் கள் மூலம் கண்காணிக்கப்படுகின்றன. தற்போதைய விதியின்படி ஒவ்வொரு 'டெப்போ'வின் மேலாளருமே அந்தந்தப் பேருந்துகளின் அனைத்து நடவடிக்கை களுக்கும் பொறுப்பாகிறார். பொது நிர் வாகத்தைக் கட்டுக்குள் கொண்டு வந்து செம்மைப்படுத்த இது ஒரு சிறந்த வழி.

ஒழுங்காக வேலைக்கு வருதல், போக்கு வரத்து விதிகளை மீறாதிருத்தல், நன்ன டத்தை ஆகிய பல அம்சங்களைக் கருத்தில் கொண்டு, கண்காணிப்பு செய்து, மதிப் பெண்கள் அளித்து, அதிகம் பெற்ற ஓட்டு நருக்கும் நடத்துனருக்கும் பரிசுகள் வழங்க முடிவு செய்திருக்கிறோம்.

நிறுத்த நடத்துனர்களுக்கான நேர்முகத் தேர்வுகள் நடந்து முடிந்திருக்கின்றன. அவர்கள் நியமனம் செய்யப்பட்டு விட்டால், பல முக்கியமான நிறுத்தங்களிலேயே பயணச் சீட்டைப் பெற்றுக் கொண்டு விடலாம். எங்கே இறங்க வேண்டும்,



அதற்கு எத்தனை பைசாவிற்குச் சீட்டு எடுக்க வேண்டும் போன்ற சில பயணி களின் கேள்விகளுக்கும் அங்கே எளிதில் பதில் கிடைத்து விடும்.

அனைத்துப் பேருந்துகளின் ஆயுட் காலமும் ஐந்து முதல் ஏழு வருடங்கள் வரைதான். அதன் பிறகு கல்வி நிறுவனங் களுக்கோ, அறநிலையங்களுக்கோ குறைந்த விலையில் கொடுத்து விடுகிறோம். மகளிர், 12 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் இவர் களுக்காகவே 'லேடீஸ் ஸ்பெஷல்' காலை

யிலும், மாலையிலும் குறிப்பிட்ட தடங்களில் 512 'டிரிப்'புகள் செல்கின்றன. (இது பற்றிப் பொது மேலாளர் திரு. ரங்கசாமி கூறிய சுவையான இடைச் செருகல். கோயம்புத்தூரில் இதுபோன்ற 'லேடீஸ் ஸ்பெஷல்' பேருந்துகளுக்குப் போதுமான வரவேற்பில்லாததால் அவை கைவிடப்பட்டு விட்டனவாம். ஒருவேளை, கோயம்புத்தூர் மகளிர் தனிக் கவனிப்பை விரும்பவில்லையோ என்னவோ!) எந்தக் குறையாக இருந்தாலும் வழித்தடம், பேருந்து எண், போதுமான விவரங்களுடன் 585151 என்ற எண்ணுக்குத் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டால் கண்டிப்பாகத் தக்க நடவடிக்கை எடுக்கப்படும்.

ஓட்டுநர்கள், நடத்துனர்கள் மனநிலை சீராக அமைய அவர்கள் நன்னடத்தையில் பயிற்சி பெற ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை 'மனோசக்தி வகுப்புகள்' ஒரு வாரம் நடத்துகிறோம். இதையே தினசரி யோகாசன வகுப்புகளாக விரிவுபடுத்தலாமா என்றும் யோசித்து வருகிறோம். எல்லாப் பேருந்துகளிலும் வேகத்தைக் கண்காணிக்கும் கருவி ஒன்றும் பொருத்தப் போகிறோம். ஏன், நானே பார்த்த நிகழ்ச்சி இது. சில தினங்களுக்கு முன்னால் காந்தி நகரில் இரு ஓட்டுநர்கள் போட்டா போட்டி போட்டுச் சென்று கொண்டிருந்தார்கள். தண்டனையாக அவர்களை 'தட மாற்றம்' செய்தேன்.

யூனியனில் பிரச்னை கிளம்ப இருந்த போது நேரில் சென்று வேகத்தின் காரணமாக விபத்து ஏற்பட்டால் எத்தனை குடும்பங்கள் ஒளி இழக்கும் என்று விவரித்த போது அவர்களே தவறை உணர்ந்து தண்டனையை ஏற்றுக் கொண்டார்கள். எங்களிடம் 11,000 ஓட்டுநர்களும், நடத்துநர்களும் பணிபுரிகிறார்கள். குற்றச்சாட்டு எழும்புவது ஒரு சிறுபான்மையினராலேயே. அதுவும் குறைய வேண்டுமென்பதுதான் எங்கள் ஆவல்.''

இப்படித் தன் பக்கத்து நடவடிக்கைகளை விவரிக்கும் திரு. மோகன்தாஸ் பொது மக்களுக்கும் ஒரு வேண்டுகோள் விடுக்கிறார். "எந்த ஒரு நிறுவனத்தின் வெற்றியிலுமே பாதிப் பங்கு பொது மக்களிடந்தான். இந்த 'சில்லறைத் தகராறு'களையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். கிளம்பும் போது ஒவ்வொரு நடத்துனரிடமும் இருப்பது பத்து ரூபாய்க்கான சில்லறைதான். அதை வைத்து எத்தனை பேரை அவர் சமாளிப்பார்? தங்கள் பயணச்சீட்டுக்கான சரியான சில்லறையை ஒவ்வொரு பயணியும் தந்து விட்டால் அப்புறம் 'ஐந்து பைசா தரவில்லை, பத்து பைசா வரவில்லை' என்பது போன்ற குற்றச்சாட்டுகளுக்கே இடமில்லை அல்லவா? இதை விடுங்கள். இன்னொன்று சொல்கிறேன். இரண்டு வாரங்களுக்கு முன்னால் படித்த பெண்மணி ஒருவர் பயணச்சீட்டு வாங்காமல் இருக்கிறார் என்பது சோதனையின் போது தெரிய வந்தது. அந் நிலையில் கட்ட வேண்டிய அபராதத் தொகையான பன்னிரெண்டு ரூபாய் கூட அவரிடம் இல்லை. இந் நிலையில் 'என்னை அவமானப்படுத்தி விட்டார்கள், தரக்குறைவாக நடத்துகிறார்கள்' என்று கூக்குரல் வேறு. குற்றம் யாரிடம்?''

சரி, மேல்மட்ட மனோநிலையை அளவிட்டாகி விட்டது. அலுவலர்கள், அன்றாடப் பிரச்னைகளின் மையக் கருக்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள். 24 வருடங்களாக அப்பழுக்கில்லாத பணிபுரிந்து வரும் நடத்துனர் திரு. அப்துல் முன்னாஃபும், 20 வருடங்களாக எந்தவித விபத்தும் இல்லாமல் ஓட்டுநராகப் பணிபுரியும் திரு. ஏ. சுந்தரமும், தங்கள் வழக்கை மக்கள் முன்னிலையில் வைக்க ஆர்வத்துடன் முன் வந்தார்கள். அவர்கள் மனந்திறந்து கூறிய பதில்கள்.

கேள்வி: பல பஸ்கள் புறப்படும் 'டெர்மினஸ்'ஸில் எந்த பஸ் எங்கே செல்லும் என்று தெரியாமல் ஒரு பஸ்ஸில் ஏறி உட்கார்ந்த பிறகு கடைசியில் அடித்துப் பிடித்துக் கொண்டு இறங்கும் நிலை வருகிறதே, ஏன்?

பதில்: இந் நிலையைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்கலாம். ஒவ்வொரு 'டெர்மினஸ்'ஸிலும் இரண்டு, மூன்று 'டைம்கீப்பர்'கள் இருக்கிறார்கள். முதலிலேயே அவர்களிடம் சென்று எந்தப் பேருந்து எங்கே செல்கிறது, எப்போது புறப்படும் போன்ற சரியான விவரங்களைத் தெரிந்து கொண்டால் இந்தக் குழப்பத்தைத் தவிர்க்கலாம்.

கேள்வி: நிறுத்தத்தில் அலைமோதும் கூட்டத்தை (சிறுவர், சிறுமியர் உட்பட) மதியாமல் பத்துப் பதினைந்தடி முன்னால்

எளிய பிரசவத்திற்கு ஏற்ற வழி!

நிறை மாதம் ஆகி இடுப்புவலி கண்ட உடனேயே மருத்துவமனைக்குக் கிளம்பு முன் செய்ய வேண்டியது. ஒரு ஸ்பூன் சோம்பை கடாயில் போட்டு நன்கு கருகுமாறு வறுத்து அதில் ஒரு டம்ளர் (200 மி.லி) நீர் விட்டு அது கொதித்து அரை டம்ளராக ஆகும் வரை கண்ட வைத்து இளஞ் சூட்டுடன் அதை கர்ப்பிணி பருகுவது நல்லது. இதனால் வலி தங்கு தடையின்றி வேகமாக ஏற்பட்டு இயற்கையான முறையில் குழந்தை பிறக்கும். வலி பொய்வலியாக இருப்பின் இக்கஷாயம் வலியை நிறுத்திவிடும். இது நான் அனுபவத்தில் கண்ட வைத்திய முறை ஆகும்.

— அலமேலு இராசகோபால்.


நெஸ்டம் பேபி ஸிரியல்.
ஆரம்பத்திற்கு பொருத்தமானது.
வளர்ச்சிக்கு உன்னதமானது.
நெஸ்டம்®
ரைஸ்
நெஸ்டம்.
தபால் பெட்டி எண். 6016.
புது தில்லி-110 008.
Nestlé
Nestlé
Nestum
baby cereal
Rice
mix with milk
Nestlé
Nestum
baby cereal
Rice
mix with milk

சென்று நிறுத்துவது அவர்களைச் சீண்டி விட வேண்டும் என்ற ஆசையாலா? முண்டியடித்து முன்னால் ஓடி வருவதைப் பார்க்க ஆசையா?

பதில்: அந்த மாதிரித் தவறான ஆசையெல்லாம் கிடையாது. சில நிறுத்தங்களில் 'ஆட்டோ'க்கள் அழிச்சாட்டியமாக நிறுத்தி வைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். நிறுத்த இடமில்லாமல் போனால்தான்.

கேள்வி: 'எந்த ஸ்டாப்பில் இறங்க வேண்டும் என்று ஒரு குரல் கொடுங்கள்' என்பது போன்ற நியாயமான கோரிக்கைகளுக்குக் கூட நடத்துனர்கள் செவிசாய்ப்பதில்லையே, ஏன்?

பதில்: அம்மா, அதிகாலை நாலரை மணிக்குப் பேருந்தைக் கிளப்ப நாங்கள் வீட்டிலிருந்து கிளம்ப வேண்டியது மூன்று மணிக்கு. வீட்டில் காலை உணவு என்பது நாங்கள் மறந்து விட வேண்டிய சமாசாரம். அங்கங்கே டீக்கடை பன்னும், டீயும்தான் எங்களுக்குத் தெம்பு. அந்த நிலையில் சில வேளை ஓங்கிக் குரல் கொடுக்கத் திராணி இருப்பதில்லை. சிலவேளை ஞாபகத்திலும் நிற்பதில்லை. உடன் வரும், அருகில் அமரும் பயணிகளையும் ஒரு வார்த்தை கேட்டுக் கொள்ளுங்கள் என்று நாங்கள் முதலில் கேட்டுக் கொள்கிறோமே, அதை இவர்கள் கவனிக்கக் கூடாதா?

கேள்வி: பயணிகளிடம் பணிவாக நடப்பதில்லை என்பது ஒருமுகமான குற்றச்சாட்டாக இருக்கிறதே?

பதில்: எங்களை நோக்கியும் சில சொல்வீச்சுகள் வந்து விழுகின்றனவே. அவற்றில் சில உங்கள் பேனாவையே கூச வைத்து விடும். வீரியம் குறைந்த சில உதாரணங்களைச் சொல்கிறோம். மகளிர் இருக்கைகளில் வேண்டுமென்றே உட்கார்ந்து கொள்ளும் சிலரிடம் எழுந்திருக்க வேண்டினால் 'உன் வேலையைப் பாருய்யா. டிக்கெட் கொடுத்துட்டுப் போயிட்டே இரு. அவங்கதான் சம உரிமை கேக்கறாங்களே. சம்மா நின்னுகிட்டே வரட்டுமே!'' தொலைவில் வந்து கொண்டிருக்கும் பெண்மணிக்காக ஃபுட்போர்டில் ஒரு காலும், வெளியே ஒரு காலுமாக, பஸ்ஸை நிறுத்தச் சொல்லி ஒருவர் வக்காலத்து வாங்குவார். நிறுத்தினால் ''எங்கியோ வரவுங்களுக்காக நாம நிக்கணுமா? நாங்களெல்லாம் வேலைக்குப் போக வேண்டாமா?'' என்ற முணுமுணுப்புகள். நிறுத்தாமல் கிளம்பினாலோ 'என்னப்பா, லேடீஸ் வராங்களே கொஞ்சம் 'அட்ஜஸ்ட்' பண்ணிக்கக் கூடாதா?'' என்ற நியாய வாதங்கள். இதற்கிடையே 'குடிமகன்'கள் சிலர் செய்யும் அட்டகாசம் வேறு. அவர்களைக் கவனிக்காமல் விட்டாலும் பயணிகளின் அதிருப்திக்கு ஆளாக வேண்டும். சரி, காவல் நிலையத்தில் ஒப்படைத்து விடலாம் என்றாலோ 'அவன்தான் தன் நிலையிலேயே இல்லையே. தான் என்ன செய்கிறோம் என்று அவனுக்குத் தெரியுமா?'' என்ற பரிந்துரைகள். இந்தப் பொது மக்கள் எத்தப் பக்கம் சாய்வார்கள் என்று சொல்லவே முடியாதுப்பா!

கேள்வி: 'சிக்னல்'களில் குறிப்பாக மகளிர் 'டூ—வீலர்'களில் நிற்கும் போது மிக அருகில் வந்து பயமுறுத்துகிறீர்களே?

பதில்: ஐயையோ. அதெல்லாம் கிடையவே கிடையாதும்மா. எங்கள் பஸ்ஸின் சாதாரணச் சத்தமே அப்படித்தான்.

கேள்வி: பஸ்களில் 'பிக்—பாக்கெட்' வழக்கமாகி வருகிறதே?

பதில்: ஆமாம். சில 'பிக்—பாக்கெட்'காரர்கள் ஏறும் போதே எங்களுக்குத் தெரியும். என் சகா ஒருவரைப் பிடித்துக் கொடுத்தார். மறுநாள் அவருக்குக் கிடைத்த பரிசு பிளேடால் கையில் ஆழமான கீறல். பார்த்துக் கொண்டிருந்த பயணிகள் ஒருவர் கூட உதவிக்கு வரவில்லை., கட்டாக ரூபாய் நோட்டுகள் உள்ள மணிபர்ஸை எல்லோர் முன்னிலையிலும் திறந்து டிக்கெட்டுக்கான காசை எடுத்துக் கொடுக்கிறார்கள். இறங்கும் போது 'பர்ஸ்' 'அம்பேல்' ஆகியிருக்கும். அப்போது அவர்கள் சொல்லும் முதல் வார்த்தை 'இதில் டிரைவருக்கும் கண்டக்டருக்கும் பங்கிருக்கும்பா!'

இந்த நாணயத்தின் மறுபக்கத்தைப் பார்க்கும் போது ஒரு சிறிய உண்மை உங்கள் உள்ளத்தில் உதிக்கிறதா? உரிமைக்கு உரத்துக் குரல் எழுப்பும் போது நம் கடமையிலும் ஒரு கண்ணிருந்தால் பாதிப் பிரச்னைகள் தானாக மறைந்து விடுமே!

— நிர்மலா சக்ரவர்த்தி.

வெஜிடபின் பிரியாணி செய்து இறக்கியவுடன், பிரட்டை, சிறுதுண்டுகளாக்கி, சிறிது கடலை மாவில், உப்பு, காரப் பொடி கொஞ்சம் போட்டு பஜ்ஜி மாவு போல் கலந்து அதில் துண்டுகளை லேசாகப் பிரட்டி எடுத்து, பொரித்து, பிரியாணியில் கலக்கவேண்டும். பிரட் துண்டு சாப்பிடுவதற்குச் சப்பென்று இல்லாமல் இருக்கும்.

— பார்வதி.

மலிவு விலை வாயில் புடவை வாங்கினால், தண்ணீரில் போட்டவுடன் சுருங்கும். நீளம் போதாமல், கொசுவம் வைக்க வராது. அதேகலர் துணியை, பிளெயினாகஇருந்தாலும்பரவாயில்லை, ஒரு மீட்டர் வாங்கி, புடவையை இரண்டாகக் கட்பண்ணி, நடுவில் வைத்துத் தைத்தால் கொசுவத்தில் அந்தக் கலர் வந்து விடும். பார்க்க அழகாக பாட்லி சாரி மாதிரி இருக்கும்.

— பார்வதி.


"உங்கள் பழைய காஸ் ஸ்டவ்வுடன்
ரூ. 895/-* மட்டுமே செலுத்தி
Seetha™
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
காஸ் ஸ்டவ்
உடனே பெறுங்கள்"
10 வருட உத்திரவாதம்
IS:4246
ISI
* காந்தம் கவராத AISI-304 சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் தகடுகளால் வடிவமைக்கப்பட்டது.
* விஷேசமான பித்தளை பர்னர்கள் உள்ளதால் மிகுந்த எரிபொருள் மிச்சம்.
* முனைகள் சுத்தமாக மடித்தமையால் கைகளைக் காயப்படுத்தாது.
* சுத்தம், பராமரிப்பது மிக எளிது.
★ இச்சலுகை தமிழ்நாட்டில் மட்டுமே!
Also available :
Water Filter,
Hot Carrier,
Hot Casserole &
Heater Drum.
தயாரிப்பாளர்கள்:
meera industries
146, கிழக்கு கடலோரசாலை, கஞ்சம்பாக்கம்,
சென்னை 600 041. போன் : 416669
416665.
கிடைக்குமிடம் :
Seetha
Home Appliances
"K.R. பில்டிங்ஸ்"
124-A லாட்டிஸ் பிரிட்ஜ் ரோடு, அடையார்,
சென்னை - 600 020. போன் : 418876.
(அடையார் சிக்னல் அருகில்)

ஆதிக்கம் செலுத்தும் அம்மாக்கள்!

"அன்னையைப் போல் ஒரு தெய்வ மில்லை. அவள் அடி தொழ மறப்பவர் மனிதரில்லை" விஸ்தபாரதியில் டி. எம். சௌந்தரராஜன் நெகிழ்ந்து உருகுகிறார். உண்மைதான். ஆனால் அந்த அன்னை தன் குழந்தைகளின் வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் தன்னையறியாமலே ஆதிக்கம் செலுத்துகிறாள்.

தந்தை பணம் சம்பாதிக்க வெளியில் சென்று விடுவதால் (தற்காலத்தில் தாயும் செல்கிறாள்) குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து தாயின் பொறுப்பிலேயே, கண்காணிப்பிலேயே வளருகிறது. தந்தையும் அவ்வப் பொழுது குழந்தையைப் பார்த்து, நுனி விரலால் தொட்டு, ஜஸ்ட் ஒரு ஸ்மைல் அவ்வளவுதான்.

குழந்தை மல, சிறுநீர் கழித்து விட்டால், "குழந்தை படுக்கையை நனைச்சிருக்கு பார், ஐயய்யோ! துணி பூராவும் ஒரே சந்தனாபிஷேகம்" என்று மூக்கைப் பிடித்துக் கொண்டு கத்துகிறான். உடல்நிலை சரியில்லாமல் குழந்தை ராத்திரி அழுதால், "சனியன் இந்தக் குட்டிப்பிசாசோட வாயை மூடித் தொலையேன். நான் பூரா உழைச்சுட்டு வந்தா, ஒரு மனுஷன் நிம்மதியாய்த் தூங்க வேண்டாம்?" என்று குழந்தைக்கு மேல் அலறுகிறான்.

பகல் பூராவும் வீட்டிலும், வெளியிலுமாக உழைத்தாலும் தாய்தான் கண் விழித்துக் குழந்தையைக் கவனித்துக் கொள்கிறாள். பாசம் மேலிட அவள் குழந்தையின் ரூபத்தில் தன்னையே பார்க்கிறாள்.

பெரிய தொழில் அதிபராகவோ, பிஸினஸ் எக்ஸிகியூடிவ் ஆகவோ, டூர் போகும் வேலையிலோ இருக்கும் ஒருவனாக இருந்து விட்டால் கேட்கவே வேண்டாம். குழந்தையைப் பார்ப்பதே அரிதாகி விடும். பல வீடுகளில் மகன் பள்ளிக்குச் சென்ற பிறகு தகப்பன் துயிலெழுவதும், மகன் உறங்கிய பிறகு வீடு திரும்புவதும் சர்வ சகஜமாக உள்ளது.

சில தகப்பன்மார்கள், "என் பெண் என்ன படிக்கிறாள் என்றே எனக்குத் தெரியாது. இங்கே வா உமா. நீ எத்தனாம் கிளாஸ்? எனக்கு இருக்கும் வேலையில் டென்ஷனில் இதுக்கெல்லாம் ஏது நேரம்? என் ஒய்ஃப்தான் எல்லாம் பார்த்துக்கறா.





இப்போது தகப்பனுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் இடையில் இரும்புத்திரை இல்லையில்லை பெரிய சுவரே எழும்பி விடுகிறது. தாய்க்கும், குழந்தைக்கும் இடையே நெருக்கம் அதிகமாகிறது. தாய்க்கு அவளை அறியாமல் தன் குழந்தைகளின் மேல் ஆதிக்கமும் வந்து விடுகிறது. குழந்தைகள் தகப்பனால் ஆக வேண்டிய காரியத்துக்குக் கூட அம்மாவையே எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

"அம்மா பிராக்ரஸ் ரிப்போர்ட்டில் அப்பாகிட்டே கையெழுத்து வாங்கித் தா. அம்மா எனக்கு வாட்ச் வேணும் அப்பாகிட்டே சொல்லு."

இப்படி அம்மா மூலமே காரியம் நடக்கிறது. தன்னைப் பெரியவளாக, முக்கியமானவளாக குழந்தை நினைப்பதால் அம்மாவுக்கும் மெது மெதுவே பெருமை வர ஆரம்பிக்கிறது. இன்னும் சில தாய்மார்கள் குழந்தைகள் தவறு செய்தால் தாங்கள் கண்டிக்காமல், "இரு, இரு அப்பா வரட்டும் அப்பா கிட்டே சொல்றேன்" என்று மிரட்டுவாள். குழந்தை மனத்தில் அப்பா ஒரு ராட்சசனாக பதிந்து விடுகிறான். தகப்பன், மகன் இடைவெளி அதிகமாகிறது.

திருமண சமயத்திலும் அம்மாவே முன் நின்று எல்லாம் நடத்துகிறாள். ஜாதகம் வாங்குவதிலிருந்து, சீர் வகையறா பேசி திருமணம் முடியும் வரை அம்மா இராஜ்ஜியம்தான்.

என் நெருங்கிய சினேகிதியின் கணவர் ஆபீஸ் விஷயமாய் அடிக்கடி வெளிநாடு செல்பவர். சிநேகிதி தன் பெண்ணின் திருமணத்தை வரன் பார்த்து நிச்சயம் செய்து விட்டு, திருமணத்திற்கு வருமாறு வெளிநாடு சென்றிருந்த கணவனிடம் ஃபோனில் தகவல் சொன்னாள்.

திருமணத்தன்று அவள் கணவர், "எல்லாம் என் ஒய்ஃப் சீதாவே அரேஞ்ச் பண்ணிட்டா. ஷி இஸ் வெரி வெரி எபிஷியன்ட். எனக்கு ஒரு கவலையும் இல்லே. தாரை வார்த்துக் கொடுக்கிறது தவிர எனக்கு வேறே ஒண்ணுமே தெரியாது. ஹ...ஹ...ஹ..." மனைவியின் தலையில் ஐஸ் மலையையே வைத்து அவளை ஆகாயத்தில் தூக்கி உட்கார்த்தி விட்டார்.

இந்த மாதிரி சம்பவங்களின் பலனாக ஒரு கால கட்டத்திற்கு மேல் அம்மாவுக்குத் தன் குழந்தைகளின் மேல் உடும்புப்பிடியான பாசம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. குழந்தைகள் பெரியவர்களாகிப் பறக்கத் துடித்தாலும் இவள் விடுவதில்லை. பிய்த்துக் கொண்டு பறக்கும் வேளையில் இவள் நைந்து போய் விடுகிறாள்.

என் சிநேகிதியின் பெண் பாங்கில் ஆபீஸர். திருமணம் ஆயிற்று. கூட்டுக் குடும்பம். முதல் இரண்டு மாதங்கள் பெண் அட்ஜஸ்ட் செய்து கொண்டு சந்தோஷமாகவே இருந்தாள். திருமணமானபின் மறு வீடு வந்தாள். ஆபத்து அம்மா உருவத்தில் வந்தது.

நல்லா இருக்கு. நம்ம வீட்ல இருந்த வரை ஒரு துரும்பைத் தூக்கி அந்தண்டை போட்டதில்லே. வேலைக்குப் போயிண்டு வீட்டு வேலையும் செஞ்சுண்டு கஷ்டப்படணும்னு உனக்கென்ன தலையெழுத்தா? நீ என்ன மனுஷியா, மாடா? பேசாமல் நம் விட்டிலேயே இரு. பெண்டாட்டி வேணும்னா அலறி அடிச்சுண்டு தன்னாலே உன் புருஷன் ஓடி வருவான்." நன்றாகப் பெண்ணுக்கு அம்மா உரையேற்றினாள்.

கணவனும் இரண்டு வருஷங்கள் தானே நல்லதனமாகச் சொல்லி, தெரிந்தவர்களை தூதனுப்பி பார்த்தும் பலனில்லாமல் போகவே கடைசியில் தாம்பத்திய உரிமை கோரி வழக்குப் போட்டிருக்கிறான். கணவனால் தன் பெண்ணிற்குக் கிடைக்கக் கூடிய சுகங்களை ஒரு அம்மா தர முடியுமா? இது ஏன் அந்த அம்மாவுக்குத் தெரியவில்லை? பல குடும்பங்களில் மாமியார், மருமகள் சண்டைக்கும் பெண்ணின் அம்மாவே காரணமாகிறார்.

மகனின் திருமணத்தின்போதோ மளிகை சாமான் லிஸ்ட் மாதிரி சீர் வகையறா லிஸ்ட் தருகிறாள். அம்மா நிழலிலேயே வளர்ந்த பிள்ளையால் வாயைத் திறக்க முடியவில்லை. திருமணமானபின் வெட்டிங்





நம் விடுகளில், கல்யாணம், ஏதாவது விசேஷத்துக்குப் போய் வந்தால், அவர்கள் கொடுக்கும் பக்ஷணம் லட்டு, மைசூர்பாகு, பாதுஷா, ஜாங்கிரி இவைகள் சில சமயங்களில் தூளாகி, ஒன்றுடன் ஒன்று கலந்து சாப்பிட என்னவோ போலிருக்கும். அத்தனையையும் மிக்ஸியில் போட்டுப் பொடியாக்குங்கள். கோதுமை மாவைப் பிசைந்து, அதனுள் இந்த மிக்ஸட் ஸ்வீட்டை வைத்து மூடி சிறிது நெய் டால்டாவை விட்டு தோசைக் கல்லில் போட்டு எடுத்தால் போளி மாதிரி இருக்கும்.

— பார்வதி.

ஆனிவர்ஸரியின் போது மகன் ஆசையாய் மனைவிக்குப் புடவை வாங்கினால், "இது என்ன வெட்டிச் செலவு? பீரோ கொள்ளாம புடவை இருக்கு. நாங்கள் எல்லாம் கல்யாண நாளை இப்படித்தான் கொண்டாடினோமா?" என்கிறாள்.

காலை எழுந்ததிலிருந்து இரவு படுக்கப் போகும் வரை அம்மா போட்ட அட்டவணைப்படிதான் குடும்பம் நடக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறாள். இவைகளினால் இனிமையாகத் தழைக்க வேண்டிய குடும்பம் பட்டுப் போகிறது.

'கோழி மிதிச்சு குஞ்சு சாகுமா?' என்கிறார்கள். ஆனால் பல இடங்களில் மனித அம்மா மிதிச்சு குஞ்சுகள் மனத்தளவில் செத்தே போய் விடுகின்றன. குஞ்சுக்கு இறக்கை முளைத்து விட்டால் வழி தப்பிப் போகாமல் அவ்வப்பொழுது கண்காணிக்க வேண்டும். அம்மா, தன் சிறகுக்குள்ளேயே வைத்து ஆயுசு பூராவும் அடைகாக்க நினைக்கக் கூடாது.

'தாயிற் சிறந்ததொரு கோயில் இல்லை' 'அன்னையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வம்' உண்மைதான். தாய் கண் கண்ட தெய்வம் தான். ஆனால் அது கண்ணைக் குத்தும் தெய்வமாகி விடக் கூடாது.

உயர்ந்த ஸ்தானத்தில் உள்ள அம்மா பெருந்தன்மையுடன் சிந்திக்க வேண்டும். வளர்த்துக் கொண்ட கண்மூடித்தனமான அன்பினால் தான் பெற்ற குழந்தைகளின் மேல் அளவுக்கு மீறி ஆதிக்கம் செலுத்தாமல் தனக்கென்று ஒரு வரையறையை வகுத்துக் கொண்டு இருக்க வேண்டும். அம்மாக்கள் எல்லாமே இப்படியா இருக்கிறார்கள் எனச் சண்டைக்கு வர வேண்டாம். மகள், மாப்பிள்ளை, மகன், மருமகள் என அனைவரையும் ஒன்று சேர்த்து அன்புக் கயிற்றால் பிணைத்து வீட்டையே கோயிலாக்கும் அம்மாக்கள் உண்டு. ஆனால் இப்படியும் சில அம்மாக்கள் உருவாகி வருகிறார்கள். அவர்கள் சிந்திப்பதற்காகவே இந்தக் கட்டுரை.

— மீனாட்சி.

ஒரு கப் கடலை மாவில் ½ கப் அரிசி மாவு, ஒரு டீஸ்பூன் கோதுமை மாவு தேவையான அளவு உப்புத் தூள், காரத் தூள், ஒரு பெரிய வெங்காயம், இரண்டு பாகற்காய் இவற்றைப் பொடியாக நறுக்கிக் கலந்து சிறிது தண்ணீர் விட்டு பிசைந்து, பக்கோடா போல், எண்ணெயில் கிள்ளிப் போட்டு பொரித்து எடுக்கவும். இந்த பாகற்காய் பக்கோடா சிறிது கூட கசக்காது. மொறு மொறுவென நன்றாக சுவையாகவும் இருக்கும். பாகற்காயில் நாம் பொரியல், குழம்பு செய்வது போல், ஒரு மாறுதலுக்கு இந்த பக்கோடாவை செய்து பாருங்கள். உடம்புக்கும் நல்லது.

— பாலா.

மைதா மாவை கரைத்து தோசை வார்க்கும் முன் ஒரு வாணலியில் ஐந்தாறு கைப்பிடி முருங்கை இலையைப் பறித்து நெய்யில் பொறித்தெடுங்கள். கையால் நொறுக்கி மாவுடன் கலந்து மெல்லிய தோசைகளாய் வார்க்கவும். என்ன மணம்! என்ன சுவை!

— நித்யா.

இரவா கேசரி செய்யும் போது சிலருக்குக் கட்டிகள் விழக்கூடும். இதைத் தடுக்க எளிய வழி. கேசரிக்கு ஊற்றவிருக்கும் நெய்யில் முக்கால் பாகத்தை இரவையை பொரிக்கும் போது ஊற்றிப் பொரித்து விட வேண்டும். இரவை நெய்யில் சலசலவென்று வறுபட வேண்டும். இவ்வாறு வறுப்பதால் கேசரி மணத்துடனும் சுவையுடனும் இருக்கும்.

— அலமேலு.




சுவைமிக்கது
சுப்ரீம், மற்ற எண்ணெய்களைப் போலன்றி, உணவின் மணத்தையும் சுவையையும் மிஞ்சும்தன்மை இதற்கு இல்லை. எனவே, உணவின் இயற்கையான சுவையும் மணமும் பாதிக்கப்படாமல் அப்படியே இருக்கின்றன.
பிசுக்கற்றது
சுப்ரீம், மற்ற எண்ணெய்களுக்கு மாறுனது. சிறிதும் பிசுக்கற்றது. பொரித்த அப்பளம் அல்லது பூரியின்மீது எண்ணெயின் சுவடே தெரியாது. மொரமொரப்பும் சுவையும் ஓங்கி நிற்கும்.
பலமுறை பயன்படக்கூடியது
சுப்ரீம், மற்ற எண்ணெய்களைப் போலல்லாமல், எத்தனை முறை சூடாக்கினாலும் இதன் நிறம், மணம், சுவையில் குறிப்பிடத்தக்க மாறுதல் இருக்காது. எனவே இதை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் மற்ற எண்ணெய்களையோ ஒரு முறை அல்லது புதிய எண்ணெயை சேர்த்துத்தான் உபயோகிக்கவேண்டும். எனவே இது சிறந்தது.
புதிய
சுப்ரீம்
இருமுறை சுத்திகரிக்கப்பட்ட சுத்தமான தாவர எண்ணெய்
கொலஸ்டரோ
குறைக்கிற
Supreme
சுப்ரீம், இந்த சமையல் எண்ணெய் விரைவில் சூடேறுகிறது. சூட்டை அதிக நேரம் தக்க வைக்கிறது. எனவே எரிபொருள் மிச்சம். இது தெள்ளத்தெளிவாக இருக்க இரு முறை சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. இன்னொரு சிறப்பு: இதிலுள்ள உலர்ந்த பருத்தி விதைப் பருப்பின் சாறு கொலஸ்டரோலைக் குறைக்கிறது; புரதச் சத்தைப் பெருக்குகிறது. எனவே உங்கள் உணவு ஆரோக்கியமாகவும் இன்சுவையுடனும் இருக்கிறது.
சிறந்தவை அனைத்தும் கொண்ட
சிக்கன சமையல் எண்ணெய்
எஸ்.எஸ்.டி. ஆயில் மில்ஸ் கம்பெனி (பி) லிட்.,
வில்லேஜ் ரோடு, ஐயப்பன்தாங்கல், சென்னை-56.
அதிகபட்ச விலை : 32.25 (1 கிலோ கிராம்) வரிகள் உட்பட.
அதிகபட்ச விலை : 61.25 (2 கிலோ கிராம்) வரிகள் உட்பட.
அதிகபட்ச விலை : (5 கிலோ கிராம்) வரிகள் உட்பட.

ஆயுர்வேத முறையில் புற்று நோய்க்கு சிகிச்சை



லக்கப்பா அனுமந்தப்பா பூஜாரியாகிய எனக்கு வயது 39. எனது இடது காலில் சர்கோமா மிருதுவான தசையில் (Sarcoma Soft Tissue) புற்று நோயினால் அல்லல்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன். இரண்டு முறை ச ஸ்திர சிகிச்சை செய்து கொண்டும் கெமோ தெரபி மற்றும் ரேடியம் சிகிச்சை செய்து கொண்டும் (Chemotherapy and Radiation) எந்த குணமும் தெரியவில்லை.

நான் நம்பிக்கை தளர்ந்த நேரத்தில் கன்னட பத்திரிகை ஒன்றில் ஹைதராபாத் சிக்கட்பள்ளியைச் சேர்ந்த ஆயுர்வேத டாக்டர் எம். பாபுராவ் அவர்களைப் பற்றி அறிந்தேன். நான் டாக்டர் பாபுராவ் அவர்களிடம் கடந்த ஒன்பது மாதங்களாக மருந்து சாப்பிட்டு வந்தேன். இப்பொழுது நான் பூரண குணம் அடைந்திருக்கிறேன்.

நான் இந்த விளம்பரம் செய்வதன் நோக்கம் என்னவென்றால் இதே வியாதியினால் கஷ்டப்படும் நோயாளிகள் டாக்டர் பாபுராவை அணுகி சிகிச்சை பெற்று குணம் பெறலாம்.

லக்கப்பா அனுமந்தப்பா பூஜாரி

ஜவுளி வியாபாரி,
முடல்கி போஸ்ட், கோகக் தாலுக்கா,
பெல்காம் ஜில்லா, கர்னாடகா.

காவ அட்டவணை

விலாசம்	போன் நம்பர்	பார்க்கும் கிழமைகள்
டாக்டர் எம். பாபுராவ் வீடு கேன்ஸர் இன்பர்மரி 2-1610, செடம்ரோடு மொமுலா கூடம் குல்பார்கா (கர்னாடகா)	21452	பிரதி திங்கள், செவ்வாய்
கேன்ஸர் இன்பர்மரி 1-1-271/3, சிக்கட் பள்ளி பஸ் ஸ்டாண்டு அருகில் ஹைதராபாத் 20	64735	பிரதி வெள்ளி
C/o ஹோட்டல் ராம் இண்டர்நேஷனல் 114 கோடம்பாக்கம் நெடுஞ்சாலை சென்னை 34	473350 473422	பிரதி சனி
C/o ஹோட்டல் பிருந்தாவன் மகாத்மா காந்தி ரோடு பெங்களூர்	573271	பிரதி ஞாயிறு
C/o ஹோட்டல் மிட்டவுன் அன்டேரி (மேற்கு ரயில்வே ஸ்டேஷன் எதிரில்) பம்பாய்	6286635 6203476 6288882	பிரதி புதன்

ச்சடி ண்ணலாமே!

வெயில் காலத்தில் நம் உடல் உஷ்ணம் அதிகமாகாமல் இருப்பதற்கு, சாப்பாட்டில் நிறைய தயிர் மோர் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. காய்கறி குழம்புடன் தயிர் பச்சடி செய்து சாப்பிடுவது நம் வழக்கமாக இருக்கிறது. ஆனால் பச்சடியை மெயின் அயிட்டமாக நாம் சாப்பிடுவதில்லை. வட நாட்டவர்கள் போல், நாமும் சில நாட்கள் பச்சடியை மட்டும் செய்து சாப்பிட்டால், நம் உடல், வயிறு எல்லாமே சீராக இருக்க உதவும். வட நாட்டுக்காரர்கள் நம் பச்சடியை 'ராய்த்தா' என்று சொல்கிறார்கள். அவைகளை நாமும் செய்து பார்க்கலாமே.

ஸ்பெஷல் ஆலு ராய்த்தா

3 உருளைக் கிழங்குகளை வேக விட்டு எடுத்து நன்றாக ஆற வைக்கவும். நன்றாக ஆறியவுடன் தோல் உரித்து, சிறிய துண்



டங்களாக வெட்டி, தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

2 டேபிள் ஸ்பூன் பச்சை கொத்தமல்லி தழை, 2 டேபிள் ஸ்பூன் புதினா இலை, ½ டீஸ்பூன் மாதுளை விரை, 3 பச்சை மிளகாய், ¼ டீஸ்பூன் உப்பு எடுத்துக் கொண்டு, எல்லாவற்றையும் அரைத்து தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் 2 டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, கடுகை போட்டு வெடித்தவுடன், உருளைக்கிழங்கு துண்டுகளையும் போட்டு, லேசாக வறுத்து எடுக்கவும்.

2 கப் கெட்டியான தயிரை எடுத்து, தண்ணீர் சேர்க்காமல் கடைந்து கொள்ளவும். அதில் வறுத்த உருளைக் கிழங்கு, அரைத்த சட்னியைப் போட்டு நன்றாக கலக்கவும். ½ டீஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறும் போட்டு கலக்கலாம்.

இதை சாதம், ரொட்டியுடன் சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

முள்ளங்கி ராய்த்தா

நடுத்தர அளவுள்ள 2 முள்ளங்கியை எடுத்து தோல்சீவி, கொப்பரைத் துருவியில் துருவிக் கொள்ளவும். அத்துடன் ½ டீஸ்பூன் உப்பு சேர்த்து, பிசிறி ½ மணி நேரம் வைக்கவும். பின்பு பிசிறிய முள்ளங்கியை, கையால் பிழிந்து தண்ணீரைஎடுத்துவிடவும். 2 கப் கெட்டித் தயிரைக் கடைந்து, அத்துடன் பிழிந்த முள்ளங்கி, சிட்டிகை உப்பு, பொடியாக நறுக்கிய 1 பச்சை மிளகாய், ¼ டீஸ்பூன் மிளகு ஜீரகப் பொடி; தாளித்த கடுகு ¼ டீஸ்பூனும் போட்டு நன்றாகக் கலந்து, ஃபிரிட்ஜில் வைத்து குளிர்ச்சியானவுடன், எடுத்து உபயோகிக்கவும்.

ஸ்பெஷல் முள்ளங்கி ராய்த்தா

மேலே கூறிய படி, முள்ளங்கியை துருவி, உப்பு சேர்த்து, பிழிந்து எடுத்துக் கொள்ளவும். 4 டேபிள் ஸ்பூன் கடலைப் பருப்பை பொன்னிறமாக வறுத்து எடுத்துக் கொண்டு, அத்துடன் பச்சை கொத்தமல்லி, 2 பச்சை மிளகாய் வைத்து அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

2 கப் கெட்டித் தயிரைக் கடைந்து எடுத்துக் கொள்ளவும். காய்ந்த எண்ணையில் கடுகு, பெருங்காயம், சீரகம் போட்டு வெடித்தவுடன், தயிரில் போடவும். அத்துடன் அரைத்த பருப்பு, துருவிய முள்ளங்கியையும் போட்டு நன்றாகக் கலந்து உடனேயே உபயோகிக்கலாம்.

புதினா வேர்க்கடலை ராய்த்தா

50 கிராம் வேர்க்கடலையை வறுத்து, தோல்நீக்கி, கரகரப்பாக பொடித்துக் கொள்ளவும். 2 கப் கெட்டியான தயிரைக் கடைந்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு கட்டு புதினா இலையுடன் ½ டீஸ்பூன் உப்பு, 4,5 மிளகு வைத்து அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

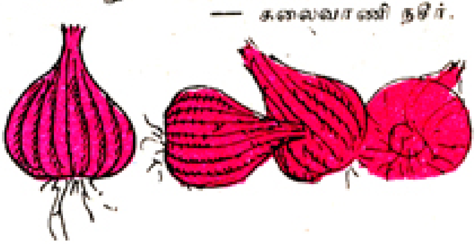
கடைந்த தயிருடன், பொடித்த வேர்க் கடலை, அரைத்த புதினா விழுது, ½ டீஸ்பூன் வறுத்தப் பொடித்த வெந்தியப் பொடி போட்டு நன்றாகக் கலக்கவும். இதை ப்ரிட்ஜில் வைத்து குளிர்ந்தவுடன், இரவு டின்னருக்கு சாப்பிட ருசியாக இருக்கும்.

— ஜானகி சுந்தரம்.

இப்படிச் செய்யலாமே!

மாதாந்திர மளிகை சாமான்கள் வாங்க லிஸ்ட் போட்டுக் கணவனிடம் கொடுப்போம். சாமான்கள் வாங்கப்பட்டு, வீட்டை அடைந்தவுடன்தான், ''பூண்டு லிஸ்டில் போட மறந்து விட்டேனே! வீட்டில் சிறிது கூட சர்க்கரை இல்லையே'' என்று அங்கலாய்ப்போம். சமயங்களில் கணவன், மனைவியிடையே இதற்காக வாக்குவாதமும் அரும்பலாம். மறுபடியும் கடைக்குப் போக வேண்டும். ஞாபக மறதி சகஜமானாலும் இதை நிவர்த்தி செய்ய சிறு யோசனை. பொருட்களை மறக்காதிருக்க, நாம் ஒரு 'மாஸ்டர் லிஸ்ட்'' தயார் பண்ணலாம். அதில் நாம் வழக்கமாக வாங்கும் பருப்பு, தானிய வகைகள், எண்ணெய், காப்பி, டீத்தூள், அரிசி, வற்றல், ஊறுகாய் வகைகள், மற்றும் சோப்பு, ஷாம்பூ வகையறாக்களை ஒரு காகிதத்தில் எழுதி அதை சமையலறையில் கதவில் ஒட்டி வைத்து விடலாம். மாத மளிகை வாங்கும் சமயம், இந்த ''மாஸ்டர் லிஸ்டை''ப் பார்த்துப் பட்டியல் தயாரிக்கலாம். சாமான்களை நினைவுக்குக் கொண்டு வரும் சிரமம் மிஞ்சும். மறந்தும் போகாது.

— கலைவாணி நசீர்.





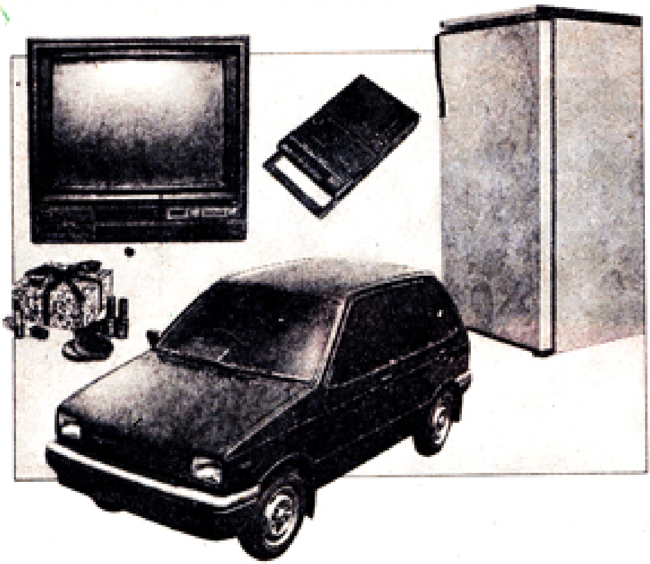
201 வது பரிசுக்குரியவர்
M. A. KHAZA, VIjayawada, SEWING MACHINE
இலவசம்
மொபட், டி.வி முதலானவை
அடுத்த வெற்றியாளராக ஏன் நீங்கள் இருக்கக்கூடாது?
மெடிமிக்ஸ் பரிசுத் திட்டம்
விவரங்கள் சோப்பு உறையில் வைக்கப்பட்டுள்ளன
சரும எழிலுக்கு
உயர்ந்த மூலிகை பாதுகாப்பு
மெடிமிக்ஸ்
ஆயுர்வேத டாய்லட் சோப்
• முகப்பரு
• வேர்க்குரு
• கரும்புள்ளி
• படை
• தேமல்
• பொடுகு
• சொறி
MEDIMIX
AYURVEDIC TOILET SOAP
ZEST/MS/146

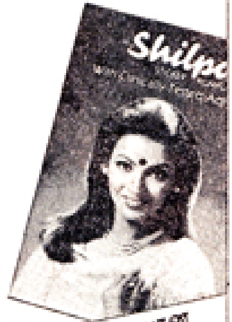
சில்ப்பா போட்டி மனதை மயக்கும், காலி பேக்கட்டுகளுக்கும் பரிசு கிடைக்கும்

சில்ப்பா போட்டி

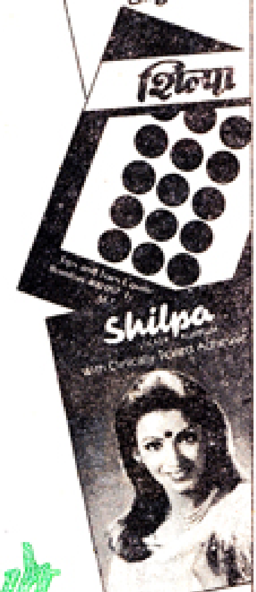
வெல்வீர்
ரூ. 3 இலட்சம் மதிப்புள்ள
பரிசுகளை.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது இதுவே:
ஒரு சாதாரண காகிதத்தில் ஆங்கிலத்திலோ அல்லது இதர இந்திய மொழியிலோ சில்ப்பா ஸ்டிக்கர் குங்கும் பற்றி கவர்ச்சிகரமான ஒரு ஸ்லோகன் எழுதவும். உங்கள் பெயர் முகவரி எழுதி அத்துடன் சில்ப்பா ஸ்டிக்கர்குங்குமுடைய 5 காலி பேக்கட்டுகளை இணைத்து இம் முகவரிக்கு அனுப்பவும். த.பெ. எண். 18264, பம்பாய்-400 049.





மென்மையான
வெல்வெட்டின்
அழகு.
ஆய்வுக்கூடத்தில்
பரிசோதித்த
கோந்தின்
பாதுகாப்பு



ஒரு முதல் பரிசு — மாருதி கார் (ஸ்டாண்டர்டு) அல்லது ரூ. 1,00,000/-

ஆறு இரண்டாம் பரிசுகள் — கலர் டி.வி. அல்லது ரூ. 10,000/-

பத்து மூன்றாம் பரிசுகள் — ரெப்ரிஜரேட்டர் (165 லிட்டர்) அல்லது ரூ. 7,000/-

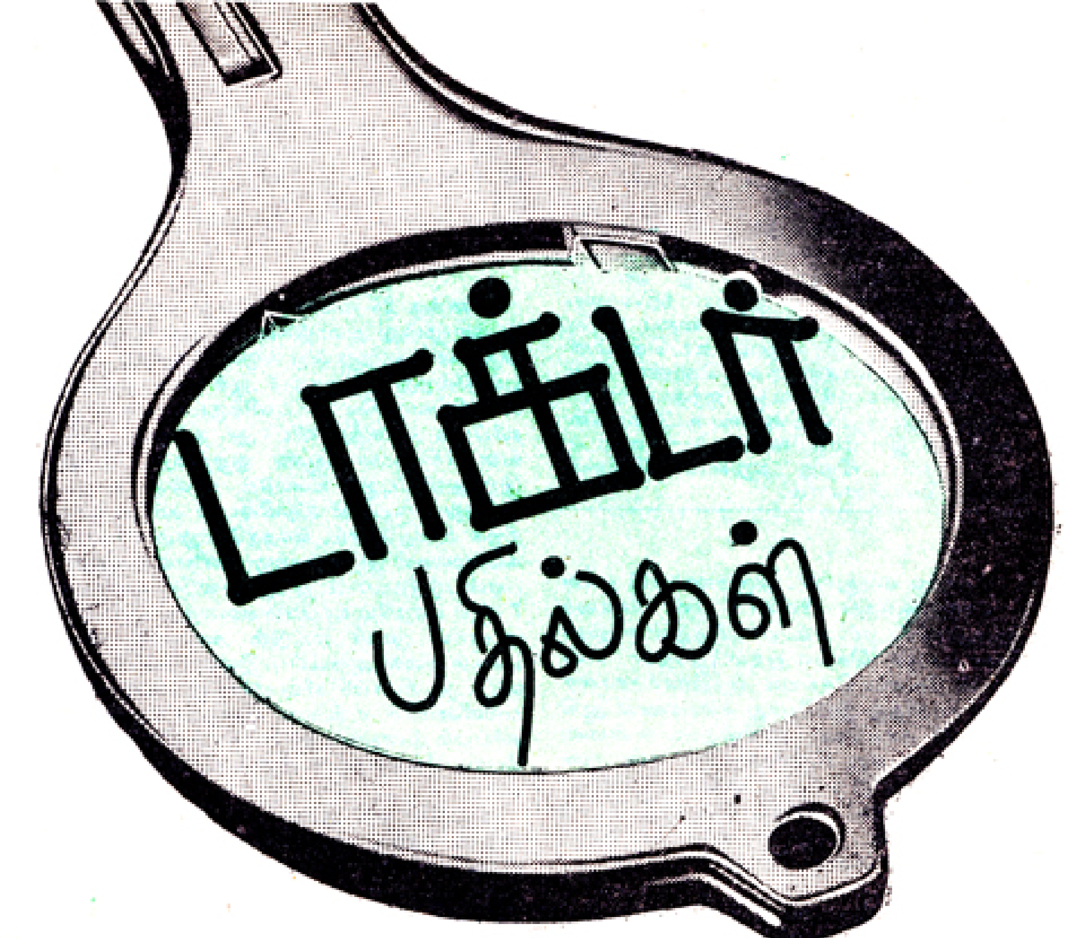
ஐம்பது நான்காம் பரிசுகள் — டேப்ரிகார்டர் அல்லது ரூ. 1,000/-

முன்னூறு ஆறுதல் பரிசுகள் — டிப்ஸ் அண்ட் டோஸ் காஸ்மெட்டிக் கிட் ரூ. 100/- மதிப்புள்ளது.

டிப்ஸ் அண்ட் டோஸ்

சில்ப்பா
ஸ்டிக்கர் குங்கும்

அழகானது, சுத்தமானது, பாதுகாப்பானது.



டாக்டர் கமலா செல்வராஜ் பதில்கள்

நான் கல்யாணம் ஆகாத 20 வயது பெண். என்னுடைய மார்பகங்கள் இரண்டும், வயதுக்கு மீறிய வளர்ச்சியாக உள்ளது. இதனால் நான் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளேன்.

உடம்பில் உள்ள ஒருவித தன்மை காரணமாக மார்பகங்கள் வித்தியாசப்படும் என ஒரு புத்தகத்தில் படித்திருக்கிறேன். இந்தத் தன்மையை ஊசியினாலோ அல்லது மருந்து மாத்திரை மூலம் குறைத்து, மார்பு வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்த முடியுமா?

என்னால், மார்பக அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ள முடியாத பல காரணங்களும், சூழ்நிலைகளும் இருப்பதால்தான், இதைக் கேட்கிறேன்.

(ப்ளீஸ் டாக்டர், என்னை ஏமாற்றாமல், எனக்கு உதவும்படி உங்களை கெஞ்சிக் கேட்டுக் கொள்கிறேன். உங்கள் பதிலை மங்கையர் மலர் — ''டாக்டர் பதிகள்'' பக்கத்தில் காணும் நம்பிக்கையோடு காத்திருக்கும், ஒரு பெண்.)

மார்பகங்களின் அளவை குறைக்க அறுவை சிகிச்சை தவிர வேறு வழியே கிடையாது. சிறியதாக உள்ள மார்பகங்களை வேண்டுமானால் உடற்பயிற்சி மூலம் பெரியதாக ஆக்க முடியும்.

எனக்கு இரண்டு குழந்தைகள் உள்ளன. இன்னும் கு. க. அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ள வில்லை. என்னுடைய குழந்தைக்கு இரண்டு வருடம் கழித்து இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பு கர்ப்பம் தரித்தேன். டாக்டரிடம் பரிசோதனை செய்ததில் கர்ப்பபை அதிக பலவீனமாக இருப்பதாக சொல்லி மருந்து கொடுத்தார். மூன்று மாதங்களில் இரத்தப் பெருக்கு அதிகம் ஏற்பட்டதால் அபார்ஷன் செய்யும் படி நேரிட்டது. கருத்தடை மாத்திரைகள் இருப்பின் அவற்றின் பெயரை விளக்கமாக எழுதவும்.

சாதாரணமாக இரு குழந்தைகளுக்குப் பின் ஒரு பெண் கருத்தடை அறுவை சிகிச்சையோ, காப்பர்—டி எனும் கருப்பையினில் பொருந்தும் சாதனமோ அல்லது அனுதினம் உட்கொள்ளும் கருத்தடை மாத்திரைகளையோ உட்கொள்ளலாம். கருத்தடை மாத்திரை உட்கொள்ளும் பெண்ணின் குடும்பத்தில் புற்றுநோய் இருக்கக் கூடாது. அப் பெண்ணிற்கும் இழுப்பு நோய், மற்றும் மஞ்சள் காமாலை நோய், சரும நோய், அலர்ஜி போன்றவை இருக்கக் கூடாது. இரத்தக் கொதிப்பு, சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களும் சாப்பிடக் கூடாது. கருத்தடை

மாத்திரைகளுள் குறைந்த அளவு 'Side-effects' உள்ள மாத்திரை 'Triquilar' அல்லது 'Mala-D' இவை எல்லா மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கும். இதனை நாளுக்கு ஒரு மாத்திரை விதம் தினம் இரவு படுக்கும் முன் ஒரு கப் பாலுடன் சாப்பிட வேண்டும். ஒரு நாள் கூட தவற விடக் கூடாது. அப்படி தவற நேரிட்டால் மறந்த இரவு மாத்திரையை மறுநாள் காலையிலும், அன்றைய இரவு மாத்திரையை இரவிலும் உட்கொள்ள வேண்டும். 21 மாத்திரை உட்கொண்ட பின் மாதவிலக்கு வரும். வந்த ஐந்தாம் நாளிலிருந்து மறுபடி மாத்திரையை உட்கொள்ள வேண்டும். இம் மாத்திரையை 2 — 3 வருடம் உட்கொண்ட பிறகு அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம்.

எனக்கு வயது 27. திருமணமாகி மூன்றாண்டுகளுக்குப் பின்னர் என் கணவர் இறந்து விட்டார்! எம். ஏ. படித்துள்ள நான் வேலைக்குச் செல்லஆரம்பித்தேன். என்னுடன் வேலை செய்யும் ஆந்திராக்காரரை நான் காலித்து இப்போது கல்யாணம் ஆகி இரண்டு மாதங்கள் ஆகின்றன. என்னை விட ஒரு வயது சின்னவரான என் கணவருக்கு முரட்டு உடம்பு. என்னால் அவருடன் 'அட்ஜஸ்ட்' செய்து கொண்டு போக முடியவில்லை. மற்றபடி அன்பாக இருக்கிறார். நான் என்ன செய்ய?

மறுமுறை திருமணம் செய்து கொண்ட பின் இந்தச் சின்ன விஷயத்திற்காக விவாகரத்து செய்து கொள்ள நினைக்கலாமா? **K. Y. Jelly** என்கிற கிரீமை இருவரும் உபயோகிக்கவும். **Valium-10** என்கிற மாத்திரையை ½ மணி நேரம் முன்பு எடுத்துக் கொண்டால் வலி தெரியாது. இதுவரையில் உங்களுக்குக் குழந்தை இல்லை என்றால், ஒரு குழந்தை பிறந்தபின் சரியாகிவிடும்.

எனக்கு திருமணமாகி இரண்டு வருடம் ஆகி குழந்தை இல்லை. எனவே மருத்துவரிடம் சென்று பரிசோதனை செய்தேன். பரிசோதனையில் இரண்டு டியூப்களிலும் அடைப்பு உள்ளது தெரிந்தது.

எனவே பிளாஸெண்ட்ரிக்ஸ் ஆர் 2 மி.லி. ஊசி 20 ஊசி ஒரு நாள் விட்டு விட்டு போட்டால் சரியாகிவிடும் என்றார்கள். ஊசிகளை போட்டுக் கொண்டு வருகிறேன். இந்த 20 ஊசிக்கு என் கர்ப்பபை டியூப் அடைப்பு திறந்து விடுமா? டியூப் அடைப்பு நீங்க வேறு ஏதேனும் வழியுண்டா?

பல பெண்களுக்கு **tube** அடைப்பாக இருக்கிறது. **Placentrex injection, antibiotics** எடுத்துக் கொள்வதில் **tube** அடைப்பு நீங்கலாம். நீங்கள் கூறியபடி படம் எடுத்துப் பார்க்கலாம். அவ்வாறு நீங்கவில்லை என்றால் **leproscopy** செய்து சிறிய அடைப்பை அகற்றி விடலாம். இதில் கவலை கொள்வதற்கு ஒன்றும் இல்லை. ஒரு பக்க அடைப்பு நீங்கினால் கூட கர்ப்பம் அடைய வழியுண்டு. எனவே நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனைபடி நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

எனக்கு 25 வயது ஆகிறது. கல்யாணம் நடந்து மூன்று ஆண்டுகள் ஆகிறது. எனக்குத் திருமணம் நடந்து ஒரு வருஷம் கழித்து கர்ப்பம் நின்றது. ஆனால் 7 ஆம் மாத முதலில் வலியில்லாமலேயே பனிக்குடம் உடைந்து கர்ப்பம் கலைந்து விட்டது. நன்றாக முழு வளர்ச்சியுடன் ஆண் குழந்தை பிறந்து இறந்துவிட்டது. மீண்டும் நான்கு மாதம் கழித்து மருத்துவ உதவியுடன் கர்ப்பத்தை நிற்க வைத்தோம். மாதந்தோறும் கர்ப்பம் கலையாமல் இருப்பதற்கு ஊசியும் மருந்தும் பயன்படுத்தப்பட்டது-ஆனால் இம்முறையும் 7 ஆம் மாதமே கர்ப்பம் கலைந்து விட்டது. ஆனால் முகம் மட்டும் அமைந்து பின் பக்கம் தலை அமைப்பு இல்லாமல் பிறந்து விட்டது. சி.எம்சி.யில் எனக்கு கர்ப்பப்பை பலவீனமாக உள்ளது என்றும் மறுமுறை கர்ப்பம் நின்றால் கர்ப்ப வாசலில் தையல் போட வேண்டும் என்றும் கூறியுள்ளார்கள்.

எனவே கர்ப்பப்பை பலவீனமாக இருக்கும் பட்சத்தில் அவ்வாறு தையல் போட்டுப் பத்து மாதம் கழித்து நல்ல முறையில் குழந்தை பெற வாய்ப்பு உள்ளதா? என்று தெரிவிக்கவும்.

மற்றும், வளர்ச்சியில்லாமல் குழந்தை பிறந்ததற்கான காரணத்தையும் தெரிவித்தால், அடுத்த முறையாவது நாங்கள் எச்சரிக்கையாக இருக்க உதவும் என்று கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

இரு முறையும் குறைபிரசவத்திற்கான காரணம் யாது என்று கூற முடியாது. இரத்தத்தில் சில நுண்ணுயிர்க் கிருமிகள் இருப்பதால் கூட அவ்வாறு ஆகலாம். இரத்தப் பரிசோதனை செய்து பார்க்கலாம் (**Clamydia test** போன்றவை). அதற்கான ஆன்டிபயாடிக்ஸை நீங்களும், உங்கள் கணவரும் நீங்கள் கர்ப்பம் ஆவதற்கு முன்னால் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சர்க்கரை வியாதி, சிறுநீர் குழாய் வியாதியும் கூட காரணமாக இருக்கலாம். அப்படி இருந்தால் கர்ப்பம் ஆவதற்கு முன்னால் சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். கர்ப்பமாக இருக்கும் போது கர்ப்பம் கலையாமல் இருக்க ஊசி, மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். 4—5 மாதங்களில் கர்ப்பப்பையின் வாயைத் தைக்கலாம். ஓய்வில் இருப்பது மிகவும் அவசியம்.

தொகுப்பு: **சுபா பாரதி**



கனவிலிருந்து நனவுலகுக்கு வாருங்கள்...

சென்ற இதழில் வெளியான 'இப்படியெல்லாம் கனவு கண்டேன்' கட்டுரைக்கு ஏக எதிர்ப்பு! பல வாசகிகள் கடும் எதிர்ப்பைத் தெரிவித்திருக்கிறார்கள். அவற்றுள் சில —

நம் தாய்மார்கள், பாட்டிகள் காலத்தை எண்ணிப் பாருங்கள். கூட்டுக் குடும்பங்களில் வாழ்க்கைப்பட்ட (அதுவும் மிகச் சிறய வயதிலேயே) அவர்களுக்கு எண்ணங்களை பரிமாறிக் கொள்ளவோ, தாம்பத்ய உறவை புரிந்து கொள்ளவோ இந்தக் காலம் போல தனியறைகள் கூட இருந்ததில்லை. ஆனால் அவர்கள் வாழ்ந்த இதயபூர்வமான வாழ்க்கையை நாம் இன்று வாழவில்லை. அதுவும் அவர்கள் வெளியில் போய் வேலை பார்க்கவில்லை; கேளிக்கைகளுக்கு நேரம் செலவழிக்கவில்லை.

ஆயினும் பாட்டிக்கு உடம்பு சரியில்லையென்றால், தாத்தா முகம் வாடிப் போய் அன்னம் இறங்காது. தாத்தாவுக்கு தலைவலியென்றால் பாட்டி தானும் மிளகு கஷாயம் சாப்பிட்டுக் கொண்டு, தாலியைப் பிடித்துக் கொண்டு சுவாமிக்குக் காசு முடித்து வைப்பாள். இந்த அளவு உணர்வுப் பரிமாற்றம் இந்தத் தலைமுறையினரிடையே உள்ளதா? சிந்தித்துப் பாருங்கள்; நாம் வாழும் வாழ்க்கை எவ்வளவு போலித்தனமாய் உள்ளது என்று புரியும்.

அந்த வாழ்க்கை அடிமைத்தனமில்லை. உண்மையில் ஆணோ, பெண்ணோ தங்களுக்கென்று கூட்டுக் குடும்பத்தில் ஒரு பாதுகாப்பு வளையம் அமைத்துக் கொண்டு வாழ்ந்தனர் என்றே கூற வேண்டும்.

இப்படியிருக்க முப்பத்தெட்டு வயதான ஒரு பெண்மணி, அதுவும் நல்ல வேலை பார்க்கும் ஒருவர், (மாப்பிள்ளை வந்த பிறகு) இப்படி ஒரு கட்டுரை எழுதலாமா? கட்டிய கணவன் குடிகாரனாகவோ, அடித்துக் கொடுமைப்படுத்துபவனாகவோ இருந்தால் இந்தக் கட்டுரைக்கு அர்த்தமுண்டு. அப்படி இருந்தால் கூட தன் பொறுமையினால் அவனை நல்வழிப்படுத்துபவர்கள் உண்டு. தன் ஏக்கங்களுக்கு வடிகால் வேண்டுமென்பதற்காக இந்த வயதில் தன்னை விட சிறிய வயதுள்ள ஒருவரிடம் தன்னை இழந்து விட்டதாகக் கூறுவது உலக மகா அபத்தம்.

— இந்திரா கிருஷ்ணன்.

தன்னை அழகி என்று ஆண்கள் குறிப்பிடும் போது அதிகபட்சம் அதை சாதாரணமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமே தவிர, அதை நினைத்து, நினைத்து பெருமைப் படுவது என்பது தேவையற்றது.

தான் செய்வது தவறென்று தெரிந்தும் அந்த வாசகி தவறு செய்தல் தவறு. தன் தவற்றை கட்டுரையாக எழுதி மங்கையர் மலர் போன்ற நல்லதொரு பத்திரிகைக்கு அனுப்பியது பெரும் தவறு. மங்கையர்க்கு நல்வழி காட்டிக் கொண்டிருக்கும் மங்கையர் மலர் இக் கட்டுரையை வெளியிட்டது மிகப் பெரும் தவறு.

எனவே, இம் மாதிரியான பயனற்ற கட்டுரைகளை இனிமேலாவது வெளியிட மாட்டீர்கள் என நம்புகிறேன்.

— ந. அன்னபூரணி.

"இப்படியெல்லாம் கனவு கண்டேன்" என்ற கட்டுரையைப் படித்தேன். மனம் மிகவும் வேதனையடைந்தது. அந்த வாசகி எழுதியிருப்பது, முதலில் எவருக்குமே பரிதாப உணர்வை ஏற்படுத்துவது நிஜம். ஆனால் அவர் சுயபச்சாதாபத்தைத் தேடிக் கொண்டு, தன் செய்கையை நியாயப்படுத்துவது சரியல்ல.

அவர் எழுதியிருப்பது போல அன்புக்காக ஏங்குபவர்களும், தங்களது கனவு கானல் நீராகிப் போனவர்களும் இப்படித் தவறான வழியில் செல்வது ஒன்றுதான் தீர்வு என்றால் நமது பண்பாட்டிற்கும், கலாசாரத்திற்கும் அர்த்தமின்றிப் போய் விடும்.

அவருடைய இந்தச் செய்கையால் பாதிக்கப்பட இருப்பவர்களைப் பற்றி அவர் சிறிதும் நினைத்ததாகத் தெரியவில்லை. ஒரு பெண்ணுக்குத் திருமணம் முடித்து விட்ட தாயின் பேச்சாக இல்லை இது. தனது நலத்தை மட்டுமே கருத்தில் கொண்டவராகத் தான் தெரிகிறார். தான் செல்வது தவறான பாதை என்று தெரிந்து, அவ்வாறு நடப்பது அவருக்கு மட்டுமின்றி அவரைச் சுற்றி இருப்பவர்களுக்கும் ஆபத்தானது. துன்பம் தரக்கூடியது என்பதை அவர் உணரவில்லை போலும். அவரது இந்தச் செய்கை அவர் தன் பெண்ணைக் கொடுத்திருக்கும் சம்பந்தி வீட்டாருக்குத் தெரிய வந்தால் யாருடைய வாழ்வு பாதிக்கப்படும் என்று யோசித்தாரா? அல்லது தற்பொழுது படித்துக் கொண்டிருக்கும் பெண் இதை அறிந்தால் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டு, தாயை ஒதுக்கி வழி தவறி செல்ல மாட்டாள் என்பதற்கு என்ன உத்திரவாதம்?

உங்கள் கணவர் என்ன குடித்து விட்டு அடிக்கிறாரா? அல்லது குடும்பத்தைக் கவனியாது வேறொரு பெண்ணுடன் சுற்றுகிறாரா?

நீங்கள் இவ்வளவு மெனக்கெட்டு 'மங்கையர் மலருக்கு' உங்கள் செயலை நியாயப்படுத்தி எழுதியிருப்பதை விட உங்கள் மனக்குமுறலையும், ஆசைகளையும் ஒரு கடிதமாக எழுதி உங்கள் கணவரிடம் தந்திருக்கலாம். கரைப்பார், கரைக்கும் விதத்தில் கரைத்தால் கல்லும் கரையுமன்றோ? அல்லது உங்கள் வேலையை ராஜினாமா செய்து கணவனைக் கவனிப்பதை முழு நேர வேலையாகக் கொள்ளுங்கள். அப்போது அவர் கவனம் உங்கள் மேல் திரும்ப வாய்ப்புண்டு. எந்த மனிதனுக்கும் இதயத்தில் ஒரு **Soft Corner** இருக்கும். இத்தனை வருட தாம்பத்தியத்தில் அது என்ன என்பது கண்டிப்பாக தெரிந்திருக்கும்.

இக் கால மாணவ சமுதாயத்தினரான நாங்கள் நமது பண்பாடு, மற்றும் கலாசாரத்தில் அதீதமான பற்றை வளர்த்துக் கொண்டு வரும் வேளையில் எங்களுக்கு வழிகாட்ட வேண்டிய பெரியோர், நீங்கள் தடம் புரளலாமா? உங்களது இத்தனை முயற்சிக்கும் பலன் இல்லையென்றால் இறைவன் மேல் பாரத்தைப் போட்டு விட்டு, மனத்தை வேறு நல்ல வழியில் செலுத்துங்கள். உங்கள் அன்பை மகளிடம் இன்னும் அதிகமாக செலுத்தலாம். இயற்கையை ரசிப்பதில், புத்தகங்கள் படிப்பதில், கைவேலைகள் செய்வதில், பூஜை புனஸ்காரங்கள் போன்றவற்றில் உங்களைத் திசை திருப்பிக் கொள்ளுங்கள். உங்களின் சிறிது கால ஆசைக்காக பிறரது வாழ்வு பலியாக்கப்படக் கூடாது.

— நானும் வாசகியே.

இந்த அம்மையாரின் கடிதம் எனக்கு மிகவும் வருத்தம் அளிக்கிறது. ஏனெனில்,

1. தங்கள் கணவர் 'இல்லற வாழ்க்கையில்' தங்களிடம் அன்பாக இல்லையா?

2. தங்களை மகிழ்விக்கவில்லையா?

3. மற்ற விருப்பங்களைப் பூர்த்தி செய்யவில்லையா?

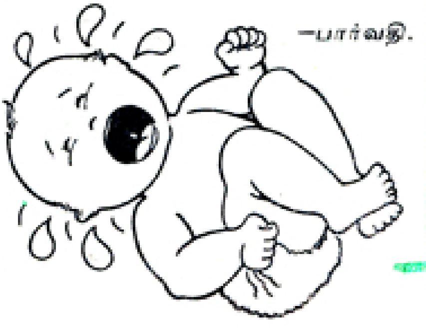
4. வெறும் உதட்டறவு அன்பை தாங்கள் பெரிதாக எண்ணி ஏமாறப் போகிறீர்கள்? உண்மையான கணவனை இழக்கப் போகிறீர்கள் என நான் நினைக்கிறேன்.

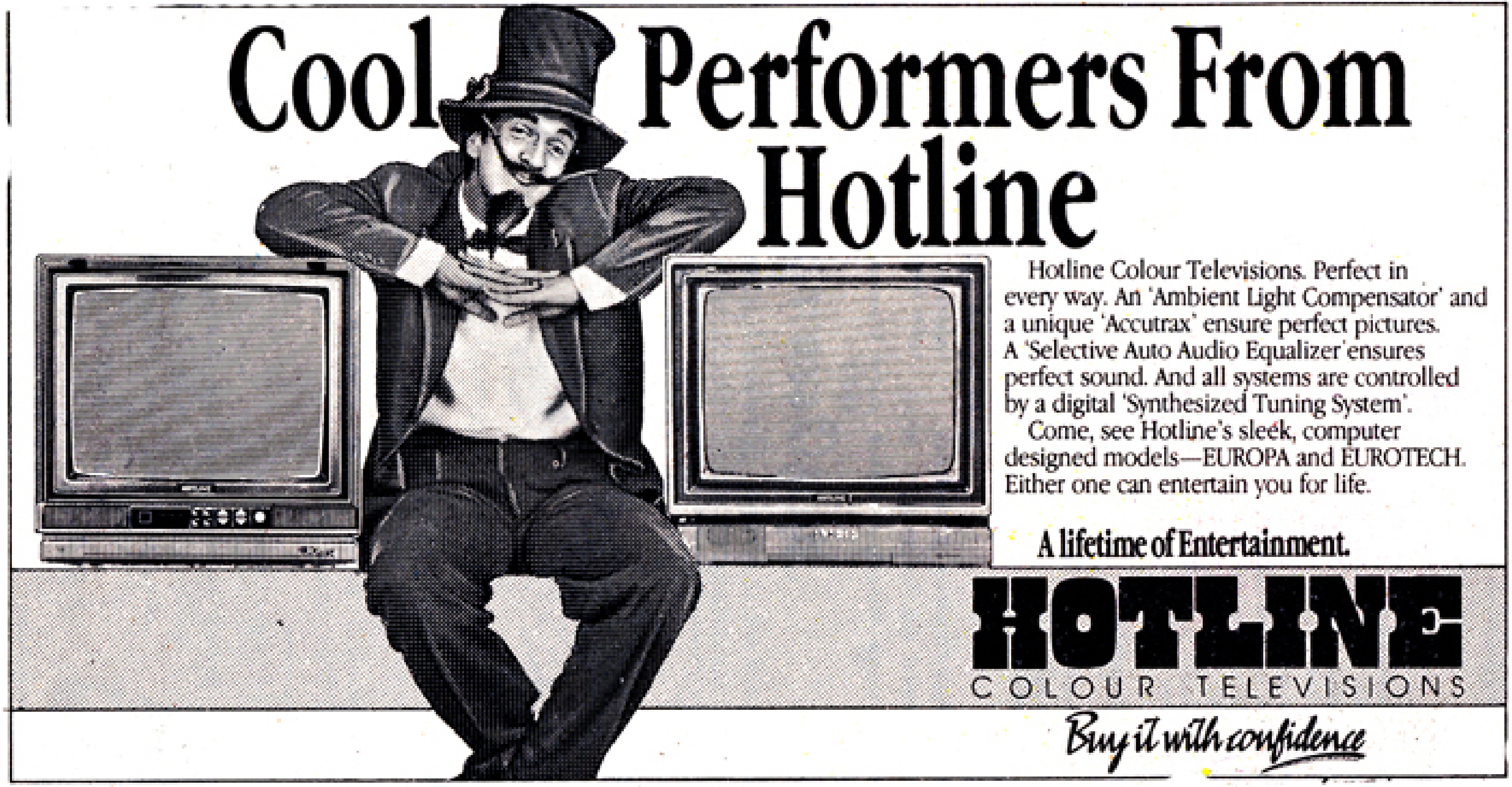
தங்கள் கணவர் வெளியில் கைகோர்த்து செல்வதையும், உரசுவதையும்தான் வெறுக்கிறார். ஆனால் உங்களை வெறுக்கவில்லையே? அப்படி இருக்கையில் ஏன் இந்த முடிவு?

— விஜயாசேஷன்.

பச்சைக் குழந்தைக்குப் 'புழுங்கரிசி தெளிவு' கொடுக்க சுலபமான வழி. கழுவிக் கல் அரித்து, வெயிலில் காய வைத்த புழுங்கரிசியுடன், (½ கிலோவுக்கு 10 கிராம் ஓமம்) ஓமம் போட்டு, சுத்தமான மிஷினில் அல்லது மிக்ஸியில் ரவை போல் உடைக்க வேண்டும். பிறகு பெரிய கனமான பாத்திரத்தில் நிறைய தண்ணீர் ஊற்றி ஒரு சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில், ரவையை ஒரு கரண்டி போட்டு, துணியை லூசாக வைத்து, வாயை நன்றாகக்கட்டி, தண்ணீரில் போட்டு, சுமார் ½ மணி நேரம் கொதிக்க விட வேண்டும். பிறகு மூட்டையை வெளியே எடுத்துவிட்டு, தெளிவை ஃபிளாஸ்க்கில் ஊற்றி வைத்துக் கொண்டு, சிறிது உப்பு அல்லது சர்க்கரை போட்டுக் கொடுக்கலாம். வெந்த ரவையில் உப்பு, மோர் சேர்த்து, தாயாரோ, மற்ற எவரோ குடிக்கலாம். குழந்தைக்கு மிகச் சத்துள்ள ஆகாரம் இது.

—பார்வதி.




Cool Performers From Hotline
Hotline Colour Televisions. Perfect in every way. An 'Ambient Light Compensator' and a unique 'Accutrax' ensure perfect pictures. A 'Selective Auto Audio Equalizer' ensures perfect sound. And all systems are controlled by a digital 'Synthesized Tuning System'.
Come, see Hotline's sleek, computer designed models—EUROPA and EUROTECH. Either one can entertain you for life.
A lifetime of Entertainment.
HOTLINE
COLOUR TELEVISIONS
Buy it with confidence

கல்யாணப் பெண்ணே! கல்யாணப் பெண்ணே!

இளம் பெண்கள் மாமியார், கணவன் கொடுமையால் தற்கொலைக்கு ஆளாவது தினமும் நாம் செய்தித்தாளில் படிக்கும் அன்றாட செய்தியாக மாறி விட்டது. பெண்களாகிய நாம் நம் பெண் குழந்தைகளை வளர்க்கும் விதத்தில்தான் அவர்கள் எதிர்கால வாழ்க்கையே அமைந்துள்ளது.



1. சிறு வயதிலிருந்தே தைரியமும் தன்னம்பிக்கையும் உள்ள குழந்தையாக வளர்க்க வேண்டும்.

2. விட்டுக் கொடுப்பதில் உள்ள இன்பத்தை உணர்த்த வேண்டும். உள்ளதைக் கொண்டு திருப்தி அடையும் மனநிலையை வளர்க்க வேண்டும்.

3. அவரவர் சக்திக்கேற்ற அளவு எவ்வளவு கல்வியறிவு தர முடியுமோ தர வேண்டும்.

4. பள்ளிப் படிப்பு வரவில்லை அல்லது வசதிக் குறைவு (மேற் படிப்பிற்கு) ஏற்பட்டால் தட்டெழுத்து, சுருக்கெழுத்து, தையல் பயிற்சி அளிக்கலாம்.

5. வயர் கூடை போடுதல், எம்பிராய்டரி, துணி பொம்மை செய்தல் போன்ற கை வேலைகளில் பயிற்சி அளிக்கலாம்.

6. எல்லாவற்றையும் விட சுறுசுறுப்பு மிகுந்த பெண்ணாக வளர்த்

தல் அவசியம்.

7. எதுவுமே சொல்லித் தர வசதி வாய்ப்பு அற்ற குடும்பமாக இருந்தால் சமையல் கலையிலாவது உங்கள் மகளைத் தேர்ச்சி பெற்றவளாக ஆக்குங்கள்.

8. ஒரு ஆணின் தயவின்றி சுய சம்பாத்தியத்தில் ஒரு பெண் கௌரவமாக வாழ முடியும் என்ற நம்பிக்கையுடன் வளருங்கள்.

9. உங்கள் தகுதிக்கேற்ற இடத்தில் திருமணம் செய்து கொடுங்கள். அப்போதுதான் உங்கள் மகளுக்கு மதிப்பும், மரியாதையும் இருக்கும்.

10. கடன் வாங்கி சக்திக்கு மீறி பெரிய இடத்தில் திருமணம் பேசி திருமணத்தின் போதே எல்லா சீர் செனத்திகளையும் செய்து விட்டு பின் எதுவுமே செய்ய இயலாத நிலைக்கு ஆளாகாதீர்கள்.

11. நினைத்தால் ஒரு எட்டு போய் பார்த்து வரக்கூடிய தூரத்தில் திருமணம் செய்து கொடுங்கள். முன்பின் தெரியாத தொலை தூரத்தில் இருந்து வரும் வரன் (படித்து நல்ல வேலையில் கூட இருக்கலாம்) பற்றி நன்கு விசாரித்து பிறகு ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

12. திருமண விஷயத்தில் தாய் என்ற முறையில் நல்லது கெட்டது அறிவுரை கூறுங்கள். ஆனால் எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் வற்புறுத்தி மண முடிக்காதீர்கள்.

13. கல்யாணம் முடிந்ததும் கடமை முடிந்தது என்று இருந்து விடாதீர்கள். மகளுடன் கடிதத் தொடர்பு வைத்துக் கொண்டே இருங்கள். மண முடிந்தவுடன் ஒரு மாதம், இரண்டு மாதத்திற்கு ஒரு முறை நேரில் சென்று பார்த்து வாருங்கள். அதற்குதான் நம் முன்னோர் ஆடியென்றும், தீபாவளி, பொங்கல், வருடப் பிறப்பு என்ற பண்டிகை நாளில் மகளையும், மருமகனையும் பிறந்த வீட்டிற்கு அழைக்க வேண்டும் என ஏற்படுத்தினார்கள் போலும்.

14. மகள் வாழும் இடத்தில் உள்ள அக்கம் பக்கத்தவரை நீங்கள் அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டு உங்கள் மகளுக்கு உதவியாக ஒரு துணையாக இருங்கள் என்று பணிவுடன் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். பின்னால் ஏதாகிலும் உங்கள் மகளுக்கு ஒரு குறைவு கணவனாலோ மாமியார் வீட்டாராலோ நேர்ந்தால் அவர்கள் உங்களுக்கு அன்புடன் தெரிவிக்க வாய்ப்பு உண்டு.

15. புது ஊரில் உங்கள் மகளுக்கு வீட்டிலிருந்து பஸ் நிலையம், ரயில் நிலையம், அஞ்சலகம் முதலியவை உள்ள இடங்களையும் காண்பித்து வையுங்கள்.

16. நீங்கள் அவளுக்கென்று தரும் அன்பளிப்பான ஒரு சில ரூபாய்களை தனக்கென உள்ள இடத்தில் பத்திரமாக வைத்துக் கொள்ளச் சொல்லுங்கள்.

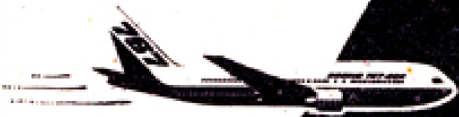
17. இதனாலெல்லாம் கணவனோ, மாமியார் வீட்டாரோ சரியாக அமைய மாட்டார்கள் என்ற பயத்தை ஆரம்பத்திலேயே ஏற்படுத்தி விடாதீர்கள். அன்பான கணவனும் நல்ல உறவினர்களும் வாய்ப்பர். தவறி வாய்க்காத பட்சத்தில் என்றும் உனக்குத் தாய் வீட்டாரின் அனுசரிப்பு உண்டு என்பதைச் சொல்லி வையுங்கள்.

18. தாய் வீட்டாரின் அனுசரிப்பே இருக்காது என்ற நிலையிலும் ஒரு பெண் தற்கொலை போன்ற முடிவுக்குப் போக வேண்டிய அவசியமே இல்லை. படித்த பெண்ணானால் உத்தியோகம் பார்க்கலாம். கைவேலை தெரிந்த பெண்ணானால் அதைக் கொண்டு பிழைக்கலாம். கடைசி பட்சம் சுறுசுறுப்புள்ள பெண் உழைத்து (பட்சணம், அப்பளம், வடகம் போன்றவை தயாரித்து) மானத்துடன் இவ்வுலகில் வாழ்ந்து காட்டலாம்.

19. எந்தவித காரணத்தினாலும் திருமணம் ஆன புதிதில் கணவனிடம் நகைகளைக் கழற்றித் தருவதோ, வீட்டில் வைத்து விட்டுத் தாய் வீடு வருவதோ கூடாது.

20. ஆண்டவன் கொடுத்த வாழ்க்கையை நம்முடைய அறிவினாலும் தைரியத்தினாலும் இனிதே அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற மனப்பான்மை ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் வந்து விட்டால் கொலைக்கோ, தற்கொலைக்கோ இடமில்லை.

— பங்கஜம் பாலசுப்பிரமணியன்.



பாவம், இந்தப் பெண்கள்!

சாவி

ஆகஸ்ட் 2ம் தேதி
இதழில் ஆரம்பம்

புஷ்பா தங்கதுரை

எழுதும்
புதுமையான
உண்மைக்
கதைகள்



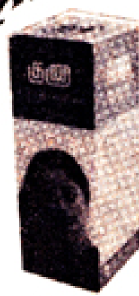
வெளிநாடுகளில் வாழ்க்கைப்பட்ட பெண்களின் கண்ணீர்க் கதைகளை வரிசையாக எழுதுகிறார்.

வெளிநாட்டு இந்தியக் கணவனின் மிருகத்தனம், அந்த கொடூரக் கணவனிடமிருந்து தப்பி தாய்நாடு திரும்புவதற்கே திண்டாடும் பெண்களின் பரிதாபநிலை இது போன்ற பயங்கர உண்மைகளை வெளிச்சமிட்டுக் காட்டப் போகிறார் புஷ்பா தங்கதுரை.

ஒவ்வொரு கதையும் உள்ளத்தை உருக்கும் ஒரு சோக சித்திரம்.

உங்களுக்காகவே!





அழகு மிளிரும்
அடர்த்தியான
கூந்தலுக்கு

நம்பகமான ஒரே கூந்தல் தைலம்

குணா
கூந்தல் தைலம்

தலைமயிர் உதிர்தல், செம்பட்டை நிறம், பருவத்திற்கு முன்பு ஏற்படும் பித்த நரைகள் மாறும். தினசரி தலைக்குத் தடவி வந்தால் தலைமயிர் நீண்டு, கறுத்து, அடர்த்தியாய் வளரும். தலை அரிப்பு, பொடுகு, தலையில் சொரிந்தால் செதில் உதிர்தல் குணமாகும். பெண்கள் ஆண்கள் விரும்பி உபயோகிக்கின்றனர்., அனைவருக்கும் உகந்தது.

MAYUR

தேவைக்கு எழுதவும்

நவசக்தி வைத்தியசாலை
தபால் பெட்டி எண். 7, சேலம் 636 001.

இப்பொழுது எல்லா மருந்துக் கடைகளிலும் மற்றும் மளிகை, ஜெனரல் ஸ்டோர்களிலும் கிடைக்கிறது.

1 பாட்டில் விலை ரூ. 16.25. V.P.P. உண்டு. தபால் செலவு தனி.

பரு, கண் சுற்றிய கருவளையம், மரு போன்றவற்றை ஏன் விட்டு வைத்திருக்கிறீர்கள்...

சாந்திக்

ஹெர்பல் ஃபேசியல் டானிக்
இருக்கையில்?



ரசாயனக் கலப்பே இல்லாத ஆயுர்வேத ஃபேசியல் டானிக் சாந்திக், சருமத்தில் இட்டுவர இரண்டே வாரங்களில் உங்கள் பருக்கள், கரும்புள்ளிகள், கண் சுற்றிய கருமை, கருந்திட்டுகள், வேர்குரு, மற்றும் பல மாசுமருகள் நீங்கத் தொடங்கிவிடும்.

எண்ணெய்ப் பிசுக்கோ, வறட்சியோ இன்றி சருமம் மென்மையாகிப் பளிச்சிடும்.

பல அழகு நிலையங்கள் பயன்படுத்திவரும் சாந்திக், இந்தோனேசிய ராணிகளும் மக்களும் பின்பற்றும் அரிய சரும ஆரோக்கியக் குறிப்புகளிலிருந்து பிறந்தது.

உங்கள் சருமம் தூய்மையடைய இன்றே உபயோகிக்கத் தொடங்குங்கள், சாந்திக்.

சென்னையில் பல பிரபலமான கடைகளிலும் சூப்பர் மார்க்கெட்டுகளிலும் கிடைக்கும்.

தயாரிப்பாளர்கள்: **தர்ஷண ட்ரெடிஷனல் ப்ராடக்ட்ஸ்,**
46, பகல்லா ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600 017.
போன்: 443953

விநியோகஸ்தர்கள் -

சென்னை:
காஸ்மெட்டிக் ஏஜென்ஸீஸ்,
50/D, பொன்னப்ப செட்டி தெரு, சென்னை-600 003.

கோவை
V. சுரேஷ் குமார்
3/18, காவேரி தெரு, (பெருமாள் கோவில் மேற்கு வீதி அருகே)
பாப்பநாயக்கன்பாளையம், கோவை-641 037

பெங்களூர்:
எம்பயர் ஸ்டோர்ஸ்
117, கமர்சியல் தெரு, பெங்களூர்-560 001.

அழகு நிலையங்கள் நேரடியாகத் தொடர்பு கொண்டு விசேஷ சலுகை பெறுங்கள்.

வி.பி.பி. உண்டு, 40 கி. டப்பா ஒன்றின் விலை ரூ. 11/- தவிர 2 முதல் 6 டப்பாக்கள் வரை வி.பி.பி. செலவு ரூ. 12 தனி. ஒரு டப்பா பெற தபால் செலவு உட்பட ரூ.21/-மட்டும் மணியார்டர் செய்யவும்.

MAYUR 5 69

சொல்ல விரும்புகிறோம்

முருகனை நேரில் தரிசித்தேன்!

* சீஸ் பற்றிய அட்டைப்படக் கட்டுரை அருமை. சீஸ் என்ற ஒரு வகை உணவுப் பொருள், அதுவும் பாலினால் தயாரிக்கப் படும் அரோக்கியமான சைவ உணவு சீஸ் என்ற விஷயத்தினை மங்கையர் மலர் மூலம் அறிந்து கொண்டதில் பெருமைப்பட்டேன்.

திருச்சி — 2, பி. உமாதேவி.

* மங்கையர் மலர். அது மணக்கும் மலர்.

ஈடில்லா இறையுணர்வும்,
எழில் சேர்க்கும் தாயுணர்வும்,
வீட்டுக்கு வீடு வேண்டும்
விறு விறுப்பு ருசி உணர்வும்,
நாட்டமுறும் நங்கையர்கள்
நலம் நாடும் கூட்டுறவும்
அத்தனையும் மொத்தமாக
அரும்பும் மலர் மங்கை மலர் —

மதுரை, புஷ்பாசேதுபதி.

* சங்கா ராமமூர்த்தி அவர்களின் 'தாயி னும் சாலப் பரிந்து', அஸ்வினி அவர்களின் 'மறுபக்கம்', ஹேமப்ரியா அவர்களின் 'ஒர வஞ்சனை' ஆகிய சிறுகதைகள் மூன்றும் மூன்று நல் முத்துக்களாய் ஜொலித்தன. மூன்று விதமான கோணங்களில் அட்வைஸ் தரக்கூடியதாக இருந்ததும் ஒரு ப்ளஸ் பாயிண்ட்!

தர்மபுரி — 2, வித்யா.

* விமலா ரமணி அவர்களின் 'யுக மாற்றங்கள்' குறுநாவல் மிகச் சிறப்பாக இருந்தது. வைத்தியநாதனும், பாகீரதியும் தமக்குள் தோன்றும் வெறுப்பினால் பரஸ் பர அவநம்பிக்கையினால் குழந்தையைப் பலியாக்கி இருக்கிறார்கள். பிள்ளை வளர்ப் பில் தனது சுயநலத்தையும், துவேஷத்தை யும் ஊட்டி வளர்த்தால் அப்படி வளரும் பிள்ளை தன்னை வளர்த்த சத்ருவாக, மாதாவையும் பிதாவையும் துவேஷிப்பவ னாகவும் தான் இருப்பான்.

சென்னை — 15, பிரேமா சேது நாராயணன்.

* வெல்டன் பட்டம்மா!

உள்ளதை உள்ளபடி புட்டுபுட்டு வைத் தீர்கள்.

இத்தனை சிறப்பான கட்டுரையை இலவச பிரசுரமாய் அச்சிட்டு எல்லா மகளிர் நிறு வனங்களுக்கும், மாதர் சங்கங்களுக்கும் வழங்கலாம்.

— ஒரு தந்தையர் குலம்.

* 'யுக மாற்றங்கள்' ஒரு குறு நாவலா தெரியலே! எதிர் வீட்டில் நடக்கும் சம்பவங் கள் மாதிரி கண்கள் முன் நிழலாடின! ''தாத்தா'' இறந்து போனதும் குழந்தை கிரீஷின் எண்ணங்களை விமலா ரமணி எடுத்துக் காட்டிய இடம் கண்களில் நீரை நிரப்பி விட்டது.

மதுரை — 11, சுகந்தி நாராயண்.

* தாயினும் சாலப் பரிந்து....... சிறு கதையை இரண்டு முறை படித்தேன். நெஞ்சை நெகிழ வைத்த சிறுகதைகளில் இதுவும் ஒன்று. சங்கா ராமமூர்த்திக்கு பாராட்டுக் கள்.

திருச்சி — 2, ஆற்காடு எழிலன்.

* நானும் பழனிக்குப் பலமுறை சென்று எம்பெருமான் முருகனைத் தரிசித்திருக் கிறேன். இருப்பினும் இம்மாத மங்கையர் மலரில் இடம் பெற்றிருந்த பழனிவேல் முருகனுக்கு அரோகரா என்ற கட்டுரை யைப் படித்ததும், படித்து முடித்த மாத்திரத் திலேயே முருகனை நேரில் தரிசித்த மன நிறைவு ஏற்பட்டது. சர்மா, திருமதி சாரு, விசாலாக்ஷி ஆகியோரின் அனுபவங்கள் மெய் சிலிர்க்க வைத்தன.

சென்னை — 78, மேகலா மாணிக்கம்.

* என் போன்ற இளம் பெண்களுக்கு உறுதுணையாக ஒரு கைடுலைன்ஸ் போல மாதம் ஒரு முறை மலரும் மங்கையர் மலருக்கு 5 ரூபாய் என்ன? அதற்கு மேலும் கொடுக்க நாங்கள் தயாராக உள்ளோம்.

சீர்காழி, ஐஸ்வர்யா.

* ''சாவ்தான்'' மூலம் பல பெண்கள் விபசாரத் தொழிலிலிருந்து மீட்கப்பட்டு அவர்களுக்கு ஒரு நல்ல எதிர்காலமும் அமைகிறது என்று படித்தபோது மகிழ்ச்சி யாக இருந்தது. ஆனால் இந்தப் பெண்களை திருமணம் செய்து கொள்பவர்கள் அவளைக் கடைசி வரையில் நல்ல முறை யில் காப்பாற்ற வேண்டும். அவளுடைய பழைய வாழ்க்கையை நினைத்துப் பார்க் காமலும், துன்புறுத்தாமலும் இருக்க வேண் டும். ஏனென்றால் முறை தவறிய பெண் களை திருமணம் செய்து கொள்ளும் பட்சத் தில் அவளுக்குத் தாய் வழியிலும் சரி கணவன் வழியிலும் சரி எந்தவித ஆதரவும் கிடைக்காது.

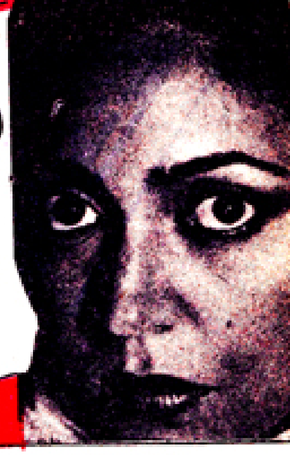
திருமணம் செய்து கொள்வதைவிடவும், அவர்களை சந்தோஷமாக வாழவைப்பது தான் பெரிது.

சென்னை — 40, லதா.

* சகோதரி ஸ்டல்லா தினகரனின் பேட்டி என்னை போன்ற கிருஸ்தவர்களுக்கு பிர யோஜனமாக இருந்தது. பக்தி வளர அவர்கள் கூறிய யோசனையும் அற்புதம்..

தூத்துக்குடி — 8, ஆர். செல்லப்பழம் ரத்தினம்.

மண்ணெண்ணெய் இப்படியுமா பயன்படும்?



மண்ணெண்ணெயைப் பற்றித் தெரியாதவர் யாரும் இருக்க முடியாது. பூமியின் அடியிலிருந்து கிடைக்கும் பெட்ரோலியத்தைச் சுத்திகரிக்கையில் கிடைக்கும் ஒரு பகுதியே மண்ணெண்ணெய் ஆகும். வீடுகளில் எரிபொருளாகவும், விளக்கேற்ற வும் இந்த எண்ணெய் பயன்படுகிறது. இந்தச் சாமானிய எண்ணெய் சிறந்த அற்புதமான மருத்துவச் சக்திகளையும் உள்ளடக்கியது என்பது நம்மில் எத்தனை பேருக்குத் தெரியும். இம் மருத்துவ முறைகளைப் பலரும் முயன்று பலன்களை உறுதி செய்திருக்கின்றனர்.

ஆஸ்துமா தொல்லை கண்ட சிறு குழந்தைகள் மூச்சிழுப்பினாலும், நிலைகொள்ளாமையாலும் அவதியுறுவர். அம்மாதிரி சமயங்களில் மண்ணெண்ணெய் சிறிதளவு எடுத்துக் கொண்டு குழந்தைகளின் மார்பின் மீதும், முதுகுப்புறத்திலும் தடவி மென்மையாகத் தேய்த்து விட வேண்டும் (மஸாஜ்). பின்பு சிறிது மஞ்சள் தூளை மார்பின் மீது தடவித் திரும்பவும் மென்மையாகத் தேய்த்து விட வேண்டும். இம்மாதிரி செய்த இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்களிலேயே குழந்தையின் தொல்லை நீங்கி விடுவதைக் காணலாம்.

1922-ம் ஆண்டு வெளியான இந்தியன் மெடிகல் கெஜட்டில் வயதானவர்களின் ஆஸ்துமா தொல்லைக்கும் மண்ணெண்ணெய் எந்த அளவுக்குப் பயன்தரக் கூடியது என்பதைப் பற்றி டாக்டர் விஷ்வாஸ் என்பவர் விவரித்திருக்கிறார்.

அவரது அனுபவத்தை இங்கு காண்போம். ''பதினைந்து வருடங்களுக்கு முன்னால் கெரஸின் உட்கொள்ளும் வழக்கமுடைய ஒருவரை நான் பார்த்திருக்கிறேன். இந்த மர்மத்தின் காரணத்தினை அம்மனிதரிடம் வினவிய போது அவர் தாம் பன்னிரண்டு வருடங்களாக ஆஸ்துமாவினால் அவதியுறுவதாகவும் ஆங்கில மற்றும் ஏனைய பல மருத்துவ முறைகளை முயன்றும் பலன் பூஜ்யமாகவே இருந்ததாகவும் சொன்னார். இறுதியில் தெரிந்த ஒருவரின் அறிவுரைப்படி கெரஸின் உட்கொள்ள ஆரம்பித்ததாகவும், அதன் காரணமாக அதியற்புதமான விளைவுகள் ஏற்பட்டதாகவும் சொன்னார்.''

டாக்டர் விஷ்வாஸ் மேலும் விளக்குகிறார், ''நான் என்னிடம் வந்த ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு கெரசினை இஞ்செக்ஷன் மூலமாகச் செலுத்தினேன். இதற்குப் பலன்கள் ஏதும் இல்லாவிட்டாலும் நிச்சயமாக எதிர்மறைவிளைவுகளை ஏற்படுத்தவில்லை. பிறகு நான் நோயாளிகளை நான்கு கிராம் அளவிலான கெரசினை உட்கொள்ளச் செய்தேன். ஆஸ்துமா தாக்குதலுக்கு முன் இவ்வாறு உட்கொண்டால் தாக்குதல் உடனே நின்று போனதைக் கண்டேன். தாக்குதல் வந்தபின் இம் முறையைப் பயன்படுத்தினாலும் ஸ்வாசம் சீரடைய உதவிற்று. இம் முறையினால் நான் அநேக ஆஸ்துமா நோயாளிகளைக் குணப்படுத்தியிருக்கிறேன்.''

ஆக, ஆஸ்துமா நோயாளிகள் எட்டு முதல் பத்துச் சொட்டுக்கள் (சிலருக்கு இன்னும் குறைக்கலாம்) மண்ணெண்ணெய் தினமும் உட்கொள்ளுவதன் மூலம் சில நாட்களிலேயே சாதகமான பலன்களை உணரத் தொடங்குவர். சில நாட்களுக்குப் பிறகு நோய் தீவிரம் குறைந்து கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்து விடுவதால் அவ்வப்போது உட்கொண்டாலே போதும்.

மூட்டு வலிகளுக்கு மருந்தாகவும் மண்ணெண்ணெய் பயன்படுகிறது. இதற்கு ஒரு சிவந்த குடுவையை எடுத்துக் கொண்டு அதில் மண்ணெண்ணெயை நிரப்ப வேண்டும். இக் குடுவையை மரத்தினால் ஆன பீடத்தின் மீது வைத்து சூரிய வெளிச்சத்தில் வைக்க வேண்டும். சூரிய உதயத்திலிருந்து அஸ்தமனம் வரை தினசரி வைக்க வேண்டும். ஏழு முதல் நாற்பது நாட்கள் வரை இவ்வாறு வைக்க வேண்டும். சூரிய அஸ்தமனத்திற்குப் பிறகு இக் குடுவையைத் தொடாமல் அது வைக்கப்பட்டிருக்கும் மர பீடத்தோடு தூக்கி உள்ளே அறையில் வைக்க வேண்டும். இம் முறையினால் சூரிய சக்தி குடுவையின் உள்ளே இருக்கும் மண்ணெண்ணெயோடு கலந்து சேமிக்கப்படுகிறது. இவ்வாறு சேகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய் 200 மி.லி. அளவுக்கு 20 கிராம் கற்பூரம் சேர்த்து நன்கு கலக்கி வைக்க வேண்டும். இப்போது மூட்டு வலிகளுக்குத் தடவத் தைலம் தயாராகி விட்டது.

இதய வலிகளுக்கும் மண்ணெண்ணெய் பயன்தரக்கூடியது. இதய வலியோ, மாரடைப்போ ஏற்படுகையில் மண்ணெண்ணெயை மார்பில் தடவி மஸாஜ் செய்தால் உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

— லதா.

ஆதாரம்: பாடி அண்ட் ப்யூட்டி கேர்.

அழகுக்கு... மூன்று பேர் சொல்கிறார்கள்

மல்லிகா ஹெர்பல் கிளினிக்

உடல் எடை குறைய உணவில் கட்டுப் பாடு, உடற்பயிற்சி இரண்டுமே தேவை. தயிர், இனிப்பு வகைகள், எண்ணெய்ப் பண்டங்கள், கொழுப்புப் பொருட்கள், அசைவ உணவுகள், நெய் போன்றவற்றை அறவே விட்டு விடுதல் நல்லது. கொழுப்பு கலக்காத எண்ணையைச் சேர்த்துக் கொண் டாலே போதும் — அதிலேயே தேவையான கொழுப்பு கிடைத்து விடும். வேக வைத்த காய்கறி, கீரை, பழம், பால், முட்டை இவைகளை உண்டு, தேவையான உடற் பயிற்சிகளை செய்தால், சாதாரணமாக (ஓரளவு) பருமன் உள்ள உடல் மெலிந்து 'டிரிம்மாக' இருக்க உதவும்.

மிகுந்த பருமன் உள்ளவர்கள் தங்கள் பருமனைக் குறைக்க உடற்பயிற்சி, மஸாஜ், நீராவிக் குளியல், உணவில் கட்டுப்பாடு (டயட்) எல்லாம் சேர்ந்த ஒரு சைகிளைப் பண்ண வேண்டும். மஸாஜ் ஒரு கோர்ஸ் 30 நாட்கள் (தினமும், ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள், வாரத்தில் மூன்று முறை — இவை களில் ஏதாவது ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து அதன்படி) செய்ய வேண்டும். மஸாஜ் செய்து கொள்ளும் நாட்களின் முறையைக் கண்டிப்பாக மாற்றக் கூடாது. உடற்பயிற்சி,



காஸ் அடுப்பில் டியூபின் பக்கத்தில் இருக்கும் அடுப்பில், எண்ணெய் வைத் துப் பொரித்தல், தோசை வார்த்தல், தாளித்துக் கொட்டுதல் போன்ற வேலை களைச் செய்யாமல் தவிர்ப்பது நல்லது. தவறுதலாக தண்ணீர் தெளித்துவிட் டாலோ, அல்லது வேறு காரணத்தாலோ எண்ணெய் பட்டு டியூப், சிலிண்டர் வெடிக்கும் அபாயம் அதிகம் உண்டு. எலி கடிப்பதையும் தவிர்க்கலாம்.

— மஞ்சுளா

மாதக் கடைசியில் ரீஃபைண்ட் ஆயில் தீர்ந்து விடும் சமயத்தில் ஊரில் வாங்க மனசு வருவதில்லை. அதே சமயத்தில் முப்பது ரூபாய்க்கு மேல் விற்கும் 1 கிலோ எண்ணெய் பாட்டிலை வாங்கவும் முடிவ தில்லை. சில சமயங்களில் ரீஃபைண்ட் ஆயில் தயாரிக்கும் கம்பெனிகள் ஏன் அரை கிலோ, கால் கிலோ பாட்டில்கள் கிடைக்கும்படி தயாரிக்கக் கூடாது? அவர் களுக்கும் நன்றாக விற்பனையாகும்.

— ஜெயா மூர்த்தி.



மஸாஜ், நீராவிக்குளியல் எல்லாமே சேர்த்து இரண்டு மணி நேரம்தான் ஆகும். உடற்பயிற்சிகளை மட்டும் (½ மணி நேரம்) வீட்டில் செய்து விட்டால் மஸாஜையும், நீராவிக்குளியலையும் அழகு நிலையத்தில் செய்து கொள்ளலாம். இவைகள் கண்டிப்பாக அழகு நிலையங்களில், கைதேர்ந்த, சிறந்த பயிற்சி பெற்றவர்களால்தான் செய்யப்பட வேண்டும். செலவு அப்படி ஒன்றும் அதிகம் ஆகாது — நடுத்தரவர்க்க குடும்பப் பெண்களின் பட்ஜட்டில் அடங்கக்கூடிய செலவுதான்.

சிலர் அதிகம் சாப்பிடா விட்டாலும் உடல்வாகு, பாரம்பரியம், உணவு முறைகள் இவைகளினால் உடல் பருமனாகயிருக்கலாம். இப்படிப்பட்டவர்கள் சில பழ வகைகள், சர்க்கரை தவிர்த்து எலுமிச்சை, தக்காளி, கேரட், ஆரஞ்சு போன்றவைகளின் ரசங்களை அருந்தலாம். தவிர்க்க வேண்டிய பழரசங்கள் ஆப்பிள், திராட்சை, ஒதுக்க வேண்டியவை மசாலா பால், குளிர்ச்சியான ஃப்லேவேர்ட் மில்க் போன்றவைகள். கூடுமானவரை காப்பி, ம மற்ற சூடான பானங்கள் போன்றவற்றை தவிர்த்தல் நலம். காலையில் வெறும் வயிற்றில் எலுமிச்சையை வெந்நீரில் பிழிந்து தேன் கலந்து அருந்துதல் உடல் எடை கூடாமல், அப்படியே வைத்துக் கொள்ள உதவும்.

நொறுக்குத் தீனி, பகல் தூக்கம் இரண்டுமே போட்டி போட்டு உடலைப் பெருக்க வைக்கும். அத்துடன் உட்கார்ந்தபடி வேலை செய்வோருக்கு நிச்சயம் இடை பெருக்க, தொந்தி விழ வாய்ப்பு உண்டு. ஹார்மோன்களினால் உடல் அதிகம் பருமனானால் டாக்டர்களை அணுகி சிகிச்சை பெற்ற பின்புதான் உடலைக் குறைக்கும் முயற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும். ரத்த சோகை, மாதவிடாய் கோளாறுகள் இவைகளினாலும் உடல் எடை கூட வாய்ப்பு உண்டு. இவைகளுக்கும் சிகிச்சை செய்த பின்புதான் இளைக்க வழி தேட வேண்டும்.

'டயட்' என்று ஒரேயடியாகப் பட்டினி கிடத்தலும் உடற்பயிற்சி அதிகம் அதிகம் செய்தலும் உடலைக் குறைப்பதுடன் முகம் நீண்டு, கலர் குறைவதுடன் உடல் நிலை பாதித்து கண்களும் உள்ளே போய் விடும். எனவே இப்படி ஒரேயடியாக செய்யாமல் இரவு உணவு பாதி வயிறாக குறைக்கலாம். உண்ட பின்பு ஒரு 'வாக்கில்' குறைந்தது ஒரு கிலோ மீட்டர் சென்று வந்த பின்பு தூங்கலாம். இரவு உணவு உண்ட பின்பு குறைந்தபட்சம் ஒரு மணி நேரம் கழித்துதான் உறங்க வேண்டும். இரவில் தயிர், கீரை, எண்ணை பதார்த்தங்களைத் தவிர்த்து கோதுமை உணவு — குறிப்பாக சப்பாத்தி அல்லது ரொட்டி மிகவும் 'லைட்'டாக உண்ணுதல் நலம்.

உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பிக்கும் போது மிகவும் எளிதானவைகளைச் செய்து போகப் போக அதிகமாக்க வேண்டும். உடலின் ஒவ்வொரு பாகத்திற்கும் தனித் தனி பயிற்சி உண்டு. எல்லாவற்றையும் கலந்து செய்ய வேண்டும்.

மிகவும் பருமனானவர்கள் குறைந்தபட்சம் மூன்று மாதம் விடாமல் ஒரே அழகு நிலையத்தில் ஒரே சிகிச்சை முறையில் செய்தால் நிச்சயம் பலன் கிடைக்கும்.

'ரத்தீஸ் ப்யூட்டி பார்லர்:

எண்ணெய்ப் பண்டங்கள், மசாலா பொருட்கள், உருளைக்கிழங்கு, நெய், நொறுக்குத் தீனி முதலியவைகள்தான் உடம்பு பெருக்கக் காரணம்.

காலை எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் எலுமிச்சை சாறு, தேன், இவற்றை ஒரு டம்ளர் வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்து குடிக்க வேண்டும். இப்படி அருந்துவதால் எடை குறைவதுடன் மறுபடி கூடாமல் ஒரே சீராக இருக்க உதவும். பிறகு 15 நிமிடம்

தேங்காய்ச் சிடை செய்யும் போது, தேங்காயை அப்படியே போடாமல், துருவலை மிக்ஸியில் அரைத்து, மாவுடன் கலந்து செய்தால், சிடையே பிசிறில்லாமல் எளிதாக உருட்டலாம். வாசனையும் அதிகமாக இருக்கும் (ஊறிய கடலைப் பருப்பையும் கரகரவென்று அரைத்துக் கலக்கலாம்.)

— உமா.

கள் தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல் அவசியம். தினம் காலை ½ மணி நேரம் 'நடைப் பயிற்சி' (வாக்கிங்) செய்வது மிகவும் நல்லது. காலை உணவு கண்டிப்பாக உண்ண வேண்டும். பட்டினி போடவே கூடாது. ஒரு இட்லி, ஒரு சப்பாத்தி, ஒரு ரொட்டித் துண்டு, ஒரு கப் பால் இதில் ஏதாவது ஒன்றைக் கண்டிப்பாக சாப்பிட வேண்டும். மதியம் ஒரு கப் சாதம் நிறைய வேக வைத்த காய்கறிகள் கீரை (நிறைய) சாப்பிடலாம். மாமிச உணவுகள், மீன் கூடுமானவரை தவிர்க்க வேண்டும். கோழி, முட்டை போன்றவற்றை (எண்ணெ அதிகம் சேர்க்காமல்) சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

'மசாஜ் மாதம் ஒருமுறை அவசியமாக செய்து கொள்ள வேண்டும். மசாஜிற்கு ஒரு மணி நேரமும், நீராவிக் குளியலுக்கு இருபது நிமிடமும் ஆகும். இது ஓரளவு அதிக செலவுதான். முடிந்தவர்கள் செய்து கொள்ளலாம். டயட், உடற்பயிற்சி இரண்டுமே போதும். சைகிளிங் செய்வதனால் தொடை, வயிற்றுப்பகுதி இடுப்பு ஆகிய இடங்களில் உள்ள சதை குறையும். தினமும் 10 நிமிடம் சைகிளிங் செய்ய வேண்டும். வீட்டில் வசதியில்லையானால் ப்யூட்டி கிளினிக்கில் போய் செய்யலாம்.

பாட்டில், டின், அட்டைப்பெட்டி, ஆகியவைகளில் வரும் பழரசங்கள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். சர்க்கரை குறைத்துப் போட்டு ஜூஸ் சாப்பிடலாம். இளநீர் குடிக்கலாம். காப்பி, டீ சர்க்கரை குறைத்து ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை சாப்பிடலாம். கேரட், ஆப்பிள் ரசங்கள் சாப்பிடலாம். கேரட் ரசம் சாப்பிடுவதால் நல்ல கலர் கொடுக்கும். மசாலா பால், குளிர்ந்த ஃப்ளேவர்ட் மில்க், ஐஸ் க்ரிம், சாக்லேட் கண்டிப்பாக விட்டுவிட வேண்டும்.

சாப்பிட்டவுடன் பகல் தூக்கம், கண்டிப்பாகக் கூடாது. இரவு எட்டு மணிக்குள் சாப்பிட்டு — 10 நிமிடம் வாக்கிங் சென்று (இதை வீட்டிலேயே கூடச் செய்யலாம்) பின்பு தூங்கலாம். இரவு உணவில் கண்டிப்பாக அரிசி கூடாது. சுக்காரொட்டி இரண்டுடன் நிறைய காய்கறிகள் சாப்பிடலாம். ஆனால் வயிறு நிறைய சாப்பிடக் கூடாது.

பிரெட்டை டோஸ்ட் செய்யும் போது அப்படியே வெறுமனே எண்ணெய் (அ) டால்டா விட்டு டோஸ்ட் செய்யாமல், அரை கப் பாலுடன் இரண்டு முட்டையை உடைத்துப் போட்டு அடித்துக் கலக்கி, 1 ஸ்பூன் சர்க்கரை உடன் போட்டு கலந்து அதில் ப்ரெட்டை தோய்த்து கல்லில் போட்டு டால்டா (அ) எண்ணெய் விட்டுச் செய்து சூடச்சூட சாப்பிட சுவையாய் இருப்பதுடன், சத்து மிகுதியும் கூட. குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பிச் சாப்பிடுவர்.

— ரமா சந்திரசேகர்.

அரை வயிறுதான் சாப்பிட வேண்டும்.

பழங்கள் அளவுடன்தான் சாப்பிட வேண்டும். வாழைப் பழங்களில் சில வகைகளில் கொழுப்பு உண்டு. ஒரே ஒரு பழம் (ஒரு நாளைக்கு) சாப்பிடலாம். அதிகமான டயட் இருந்தால் பலவித நோய்கள் வரக் காரணமாகும்.

ஹார்மோன் கோளாறு, அனிமியா, 'கிளாண்ட்ஸ்' குறைகள் ஆகியவைகளுக்கு டாக்டர்களை கேட்ட பின்புதான் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

மருந்து சாப்பிட்டு உடல் இளைப்பது கூடாது. மருந்தை விட்டுவிட்டால் மறுபடி கண்டிப்பாக உடம்பு கூடும்.

இயற்கையான உடற்பயிற்சி, உணவுக் கட்டுப்பாடு இவைகளைக் கடைப்பிடித்தால் மெதுவாகக் குறைந்தாலும் உடலுக்குக் கெடுதல் இல்லை; உடலும் ஒரே சீராக இருக்கும். கயிறுதாண்டுதலும் நல்லது. உடல் குறைய யோகாவும் செய்யலாம். நல்ல பலன் இருக்கும்.

கம்ப்ளாக்ஷன் பிளஸ்:

அதிகமான சாப்பாடு, 'கிளாண்ட்ஸ்' (நாளமில்லாசுரபிகள்) கோளாறுகள், இயற்கையான உடல் வாகு ஆகியவை உடல் பருமன் அதிகமாகக் காரணம்.

சின்ன வயதில் குண்டாக இருந்தாலும் தெரியும் — விதவிதமாக உடை அணிவதில் தான் கவனமிருக்கும். திருமணமாகி 2 குழந்தைகள் பிறந்த பின்புதான் (முப்பது வயதுக்குப் பிறகுதான்) பருமன் பற்றியும், இளைக்க வேண்டுமென்ற எண்ணமும் தோன்றும்.

திருப்தி இல்லாத மனநிலை, கோபம், மனநிலைப் பிரச்னைகள் இவைகள்தான் குண்டாக முக்கிய காரணம். குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் முயற்சி செய்தால் கண்டிப்பாக 15 முதல் 20 கிலோ குறைக்கலாம். இதற்கு மன உறுதி வேண்டும். பெண்கள் ரதி போல இருக்கவேண்டுமென்ற அவசியம் இல்லை — நல்ல உடற்கட்டுடன் இருந்தால் போதும். கண்ணாடியின் எதிரில் நாம் நின்று பார்க்கும் போது (தனியே யாருமில்லாத போது ஆடையின்றி நின்று பார்க்கலாம்) தேவை அற்ற ஊளைச்சதைகள் இருக்குமிடம் நமக்கே தெரியும் — குறைக்க முயலலாம்.

இளைக்கும் போது முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டிய ஒன்று ஆரோக்கியத்துடன் இளைக்க வேண்டும்.

மருந்துகள் சாப்பிட்டு இளைத்தால் — நிச்சயம் உடல் இளைக்கும். ஆ ன ா ல் நோயில் விழுந்து எழுந்ததுபோல இருக்கும். ஒரே சீராக இளைக்காது; தேவையான இடங்களும் இளைக்காது; பக்கவிளைவுகளும் அதிகமிருக்கும். மருந்தை நிறுத்தினால் எடை இரண்டு மடங்காகிவிடும்.

டயட் சரியாக இருக்க வேண்டும். பட்டினி கிடக்கவே கூடாது. முடி வேருடன் கொட்டும். மார்பகங்களும் சின்னதாகி தொய்வு ஏற்படவும் வாய்ப்பு உண்டு. முக அழகும் போய்விடும். கன்னம் குழிவிழுந்து, கண்களின் கீழ் கருவளையம் ஏற்படும்.


இலவசம்!
முந்துங்கள்
சரக்கு உள்ளவரையே
இந்த வாய்ப்பு.
பிரிங்கால்
சீயக்காய்த் தூள்
200 கிராம்
வி வி டி தேங்காய்
எண்ணெயுடன்.....
FREE WITH VVD
BHRINGOL
Herbal Shikakai Powder
FREE
VIGIL
SOAP
V.V.D
COCONUT OIL
விஜில் சோப்
500 கிராம்
வி வி டி தேங்காய்
எண்ணெயுடன்.....
FREE WITH VVD
VIGIL
THE FAMILY HEALTH SOAP
V.V.D
தரத்திற்கு உத்தரவாதம்
இந்த சலுகை இல்லாமலும் வி வி டி தேங்காய் எண்ணெய் கிடைக்கும்.


இப்பொழுது ISI முத்திரையுடன்
பட்டர்ஃப்ளை
ஸ்டாண்டர்ட்®
பிரஷர் குக்கர்!
பட்டர்ஃப்ளை குரூப் நிறுவனத்தினர் 40 ஆண்டுகளுக்கும் மேல் தரம் ஒன்றையே குறிக்கோளாகக் கொண்டு தயாரிக்கப் படும் சமையல் உபகரணங்களில் ஒன்றான பட்டர்ஃப்ளை ஸ்டாண்டர்ட் பிரஷர் குக்கர்களுக்கும் ISI மார்க் கிடைத்துள்ளது.
● தலை சிறந்த உலோகக் கலவையினால் தயாரிக்கப்பட்டது.
● "காஸ்கெட் ரிலீஸ் ஸிஸ்டம்" பொருத்தப்பட்டுள்ளது. எனவே 100% பாதுகாப்பு.
● துரித சமையல், எனவே எரிபொருள் மற்றும் நேரம் மிச்சம்
● 7.5,10 & 12 லிட்டர்களில் உள்ளன.
பிரஷர் பான்களும் உள்ளன.
தயாரிப்பாளர்கள்:
கங்காதரம் எண்டர்பிரைஸஸ்
272, அண்ணாசாலை, தேனாம்பேட்டை,
சென்னை-600 018. போன்: 454186, 458722, 453056.
Concept (M) 2008
Standard
10
IS:2347
ISI
இலவசம்!
சேலம்
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
18 G ல் தயாரிக்கப்பட்ட
ஒரு அன்னக்குத்தி
மற்றும் கரண்டி

நல்ல கலோரி உணவு உண்ண வேண்டும். தேங்காய் எண்ணெய் பண்டங்கள், கொழுப்பு நன்றாகக் குறைக்க வேண்டும். அரிசிக்கு பதில் கோதுமை உண்ணலாம். இனிப்பு வகைகள் கண்டிப்பாக விட்டு விட வேண்டும். நாளைக்கு ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பட்டினி கிடக்கும் போது அதிகம் காபி, டீ குடிப்பதால் சர்க்கரை நிறைய சேரும். இது தவிர்க்கப் பட வேண்டும். விரதம் இருக்கும் போது ஒரே வேளையாக இரண்டு வேளையும் சேர்த்து உண்ணுதல் கூடாது. நொறுக்குத் தீனி, எண்ணெயில் செய்த பலகாரங்கள் உண்டால் பின்பு பட்டினி கிடந்தும் பயனில்லை.

இளைக்க வேண்டுமென்றால் 800 கலோரி சாப்பிடலாம். காலையில் எலுமிச்சை சாறு, தேன் இவற்றை ஒரு டம்ளர் வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வேண்டும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து, ஒரு கப் காபி, அல்லது டீ ½ ஸ்பூன் சர்க்கரையுடன் அருந்தலாம். 10 மணிக்கு 1 கப் சாதம், ஒரு சப்பாத்தி, நிறைய வேகவைத்த காய்கறிகள், கீரைகள், வெண்ணெய் எடுத்த மோர் ஆகியவை உண்ணலாம். நாலு மணிக்கு காப்பி, டீ ½ ஸ்பூன் சர்க்கரையுடன் அருந்த வேண்டும். இரவு 7½ மணிக்கு லைட்டாக ஏதாவது (ஒரு தோசை அல்லது 2 சுக்கா ரொட்டி) யுடன் வேகவைத்த காய்கறிகள் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும். பச்சை வெங்காயம் நிறைய சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

கிழங்கு வகைகள், வாயு பதார்த்தம், கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும். மீன், கோழி போன்றவைகளை குழம்பு போல் செய்து சாப்பிடலாம். மீதியுள்ள அசைவ வகைகள் அறவே தவிர்க்கப்பட வேண்டும். டயட்டின் போது கண்டிப்பாக தினமும் 10 டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். எப்போதும், எங்கும் (விருந்துகள் என்றாலும்) கண்டிப்பாக ½ வயிறுதான் சாப்பிட வேண்டும். இது போல ஆறு மாதங்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நிச்சயம் குறையும். ஐஸ்கிரீம், சாக்லேட் கூடவே கூடாது. 30 வயதுக்கு மேல் சர்க்கரை குறைப்பதுடன், வாரத்தில் ஒரு நாள் சர்க்கரை இல்லாமலும், 40 வயதுக்கு மேல் வாரத்தில் ஒரு நாள் உப்பு, ஒரு நாள் சர்க்கரை இல்லாமலும் இருந்தால் எடை குறைவதுடன் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு போன்ற நோய்களும் வராது.

எலுமிச்சை, கேரட் (கலர் தரும்) சாத்துக்குடி ஆகிய பழரசங்களை உப்பு, சர்க்கரை இல்லாமல் ½ ஸ்பூன் தேன் கலந்து அருந்தலாம். திராட்சை, மாம்பழம், மில்க் ஷேக், குளிர்ந்த ஃப்ளேவர்ட் மில்க், மசாலா பால், குளிர்பானங்கள் தவிர்க்கப் பட வேண்டும்.

ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, பப்பாளி, 1 வாழை (100 கலோரி) ஆகிய பழங்கள் உண்ணலாம். மாம்பழம், திராட்சை, சப்போட்டா போன்ற இனிப்பான பழங்கள் உண்ணவே கூடாது.

எந்தப் பயிற்சியானாலும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத்தான் கூட்ட வேண்டும். கயிறு தாண்டுதல் செய்தாலும் எடை குறையும். 35 வயதிற்குள் என்றால் ஜாகிங் போகலாம்.

பயிற்சிகள் எதுவானாலும் செய்ய ஆரம்பித்த பின்பு விடவே கூடாது. நீந்துவதும் நல்ல பயிற்சி.

மசாஜ் — உடல் அசதியை மட்டும் போக்கும் — ஆனால் உடம்பு குறையும் என்று சொல்லவே முடியாது. மிகவும் அதிகமாகச் செலவழியும், எல்லோராலும் பண்ண முடியாது. உடல் இளைக்க டயட்டும், பயிற்சிகளும்தான் தேவை. 'ஸ்பாட் மசாஜ்' செய்யும் போது வயிறு, இடுப்பு, தொடை, கை, ஆகிய இடங்களில் உள்ள சதை குறையும். ஆனால் விட்டு விட்டால் கூடி விடும்.

பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி செலவு நிறைய ஆகும். நிச்சயம் அழகிய வடிவம் கிடைக்கும். ஆனாலும் மறுபடியும் கட்டுப்பாடு இல்லாமல் உண்டால் எடை கூடும். ஆனால் நம் அழகிய வடிவத்தைக் கண்ட பின்பு உண்ணவே மனது வராது.

குனிந்து, நிமிர்ந்து வீட்டு வேலை செய்பவர்களுக்கு வேறு எந்தப் பயிற்சியுமே வேண்டாம்.

தொகுப்பு: **வைதேகி தேசிகன்**

19 புள்ளி 7 வரிசை, நேர் வரிசை நேர்ப் புள்ளி.

— சுமதி ரகுநாதன்.



புக்



—— கேசட் ——

உச்சிஷ்ட மஹா கணபதி சுப்ரபாதம்

ஸ்ரீ ராமானந்திரேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகள் இயற்றியதைப் பாடியிருப்பவர் ஷ்யாமளா சிவராமன். வெளியீடு: சங்கீதா.

விலை ரூ. 25.00

வரலக்ஷ்மி வ்ரத பூஜா

சாஸ்திரி சித்ரா கண்ணம்மா இணைந்து வ்ரத முறைகளைக் கூறுகிறார்கள்.

விலை ரூ. 25.00

வரலக்ஷ்மி வ்ரத பாடல்கள்

ஆர். வேதவல்லியின் இனிமையான பாடல்கள்.

விலை ரூ. 27.00

(இரண்டும் — கீதா கேசட்ஸ், 10, கபாலீஸ்வரர் சன்னதி தெரு, சென்னை — 4.)

கீதோபதேசம்

ஜகத்குரு ஸ்ரீ ஜயேந்திர சரஸ்வதி சங்கராச்சாரிய சுவாமிகள் அருளிய கீதோபதேசம் வீடியோ கேசட்.

(எஸ்பி வீடியோ, 24, ராதாநகர் மெயின் ரோடு, குரோம்பேட்டை, சென்னை — 44.)

விஷமும் மருந்தும்

அனைத்து விஷக்கடிகளுக்குமான சித்த, ஆயுள், ஹோமியோபதி, யுனானி, அலோபதி சிகிச்சை முறைகள். ஆசிரியர் டாக்டர் ஆனைவாரி ஆனந்தன்.

விலை ரூ. 12.00

(கவிதா பப்ளிகேஷன், 36—ஏ, கோவிந்தன் சாலை, சென்னை — 600 033.)

உடல்நலம் பெற உணவு முறை வைத்தியம்

பழங்கள், கீரை, அரிசி போன்றவற்றின் மூலமாக உடல்நலம் பேணச் சொல்பவர் டாக்டர் திருமலை நடராசன்.

விலை ரூ. 6.50

(குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை — 600 017.)

கம்ப்யூட்டரின் ரகசியம்

கம்ப்யூட்டரைப் பற்றித் தமிழில் விளக்கமாகக் கூறுபவர் தமிழினியன்.

விலை ரூ. 6.50

(குமரிப் பதிப்பகம், 15, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம்.)

குருபெயர்ச்சி

1.7.89 அன்று நடந்த குருப் பெயர்ச்சிக்கான பலன்கள். ஆசிரியர் முருகு இராசேந்திரன்.

விலை ரூ. 3.00

(முருகு ஜோதிடக்கலை, 108, உஸ்மான் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

குருபெயர்ச்சி

புலியூர் பாலு குருப் பெயர்ச்சிக்கான பலன்களைக் கூறுகிறார்.

விலை ரூ. 6.00

உங்கள் அருமைக் குழந்தைகளுக்கு அதிர்ஷ்டமான பெயர் வைப்பது எப்படி?

ஜோதிட, நியூமராலஜி படி யோசனை கூறுபவர் வழித்துணைராமன்.

விலை ரூ. 8.00

(இரண்டும் பாரதி பதிப்பகம், 108, உஸ்மான் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

குருபெயர்ச்சி, ராகு, கேது பெயர்ச்சி

'சுபயோகம்' விவேகா 12 ராசிகளுக்கும் விரிவான பலன் கூறுகிறார்.

விலை ரூ. 10.00

(சுபயோகம், 10, பார்பர் அகான் தெரு, எல்லீஸ் சாலை, சென்னை — 2.)

சென்னை நகர மருத்துவமனைகள் வழிகாட்டி

தொகுப்பு: அறந்தை மணியன்.

இந்திய சுதந்திரத்திற்குப் பின் 40 ஆண்டுகள்

முக்கியமான நிகழ்ச்சிகள், தேதிகள். தொகுப்பு: எஸ். சங்கரன்.

உடல் பருமனைக் குறைக்க வேண்டுமா?

ஆசிரியர் ஆர். சண்முகம்.

விஞ்ஞான விளக்கம்

தொப்புள் கொடி முதல் வைரஸ் வரை விளக்கம் தருபவர் எஸ். சங்கரன்.

விஞ்ஞானக் கேள்வி — பதில்கள் 100

கடல்நீர் உப்பாக இருப்பது ஏன்? தொகுப்பு: பூ. ஜெயராமன்.

எளிய தமிழில் ஆங்கில இலக்கணம்

பாகம் ஒன்று
பாகம் இரண்டு

(ஆறும் — அநுராகம், 10, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.) ஒவ்வொரு புத்தகமும் விலை ரூ. 2.50.)

ஆரம்பக் கல்வி பயில்வோருக்கான ஆத்திச்சூடி விளக்கமும், கதையும்

ஆசிரியர் இராம. சுப்பிரமணியம்.

விலை ரூ. 14.00

நல்வழி காட்டும் இன்னா நாற்பதும், இனியவை நாற்பதும்

ஆசிரியர்: இராம. சுப்பிரமணியம்.
விலை ரூ. 6.75

(இரண்டும் — இராமநாதன் பதிப்பகம், 4698, ஏஏ—144, மூன்றாவது நிழற்சாலை, அண்ணாநகர், சென்னை — 40.)

சூரியக் கவடுகள்

இரவிதாசனின் இளையதலைமுறைக் கவிதைகள்.

விலை ரூ. 10.00

டிக்.... டிக்... லிப்ஸ்டிக்

பட்டுக்கோட்டை பிரபாகரின் இரண்டு குறுநாவல்கள்.

விலை ரூ. 13.50

(இரண்டும் — இமயப் பதிப்பகம், 15, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் — 611 001.)

கிணற்றுத் தவளைகள்

சிவசங்கரியின் நாவல்

விலை ரூ. 9.00

ஏரிக்கரையில் சில கனவுகள்

சிவசங்கரியின் நாவல்
விலை ரூ. 8.00

அவசியமான 600 மருத்துவக் குறிப்புகள்

ஆசிரியர் — சம்பந்தம். மசக்கை தொந்தரவு, கண்வலி போக... இப்படி!
விலை ரூ. 12.00

விண்வெளி வாழ்க்கை

வாண்டு மாமாவின் சிறுவர்களுக்கான சுவையான கட்டுரைகள்.

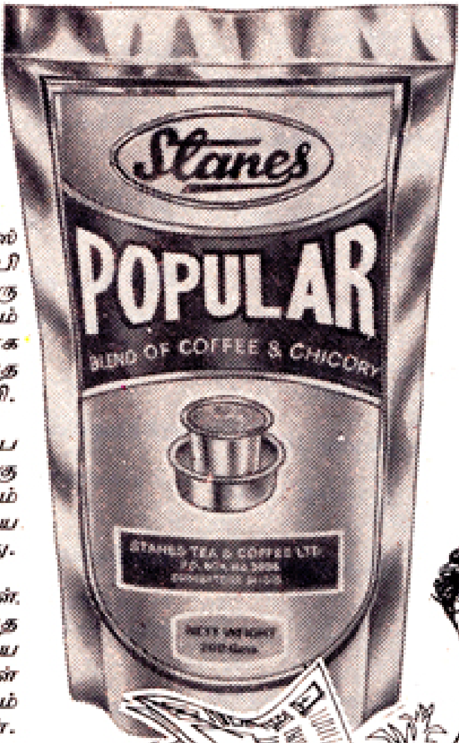
விலை ரூ. 10.00

(நான்கும் — வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

எளிதில் உடையக் கூடிய, ஒட்டு வேலைப்பாடுகள், பொம்மைகள், அல்லது வேறு பொருட்களை, காது குடைய கடைகளில் விற்கும் 'காட்டன் பட்ஸை' வாங்கித் தூசி துடைத்தால், மிகச் சிறிய பள்ளங்கள், இடுக்குகளைக் கூட உடையாமல் துப்புரவாகத் துடைத்து 'பளிச்' சென்று ஆக்கி விடலாம்.

— உமா.

இதமான காற்று, செய்தித்தாள்
ஸ்டேன்ஸ் பாபுலர் காபி
இவையே எனது காலைப்
பொழுதை இனிமையாக்குகின்றன.



பிரபலமான ஸ்டேன்ஸ் பாபுலர் காபி ஒவ்வொரு காலைப்பொழுதையும் இனிமை நிறைந்ததாக மாற்றும் சிறந்த ஸ்டிராங்கான காபி.

ஒவ்வொரு கோப்பை காப்பியும் உங்களுக்கு அதன் நறுமணம் நிறைந்த திருப்தியை அளிக்கிறது.

சுவைத்துப் பாருங்கள். தனித்தன்மை மிகுந்த இனிய சுவையை நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் விரும்புவீர்கள்.



ஸ்டேன்ஸ் பாபுலர் காபி -
தனித்தன்மை நிறைந்த
திடமான நறுமணத்திற்கு

ஸ்டேன்ஸ்

ஸ்டேன்ஸ் டீ அண்ட் காபி லிமிடெட்
8/1597, திருச்சி ரோடு,
அஞ்சல் பெட்டி எண் 3856
கோயம்புத்தூர் - 641 018.

MAC/STC/1134

வத்சலா கட்டிலில் மெல்ல அசைந்தாள்.

அவளுடைய வயிற்றின் மீது தீபா போட்டிருந்த காலை கவனமாகத் தூக்கி, அதனடியிலிருந்து தன் உடலை உருவிக் கொண்டாள். அவள் கழுத்தைச் சுற்றி வளைத்திருந்த தீபாவின் மெல்லிய கையை கலைக்காமல் விலக்கி முகத்தை வெளியே இழுத்துக் கொண்டாள்.

குழந்தையை ஏமாற்றுகிறோமோ என்ற மெலிதான குற்ற உணர்ச்சியில் தீபாவின் அசைவிற்காக சற்று நேரம் அசையாமல் படுத்திருந்தாள். தீபா தூக்கத்தில் புரண்டு மறுபுறம் இருந்த தலையணையைக் கட்டிக் கொண்டதும் இன்னொரு தலையணையை இந்தப் புறம் கொடுத்து விட்டு கட்டிலிலிருந்து எழுந்தாள்.

ப்ச்ளக் ப்ச்ளக் என்ற சத்தம் வந்தது. தீபா வலது கை கட்டை விரலை வாய்க்குள் நுழைத்து தூக்கத்தில் சப்பிக் கொண்டிருந்தது. எட்டு வயதாகி விட்டது. இன்னும் இந்தப் பழக்கத்தை விடவில்லை போலிருக்கிறது. மெல்ல மெல்ல இந்தப் பழக்கத்திலிருந்து இதை மீட்க வேண்டும். ஏதோ ஒரு புத்தகத்தில் படித்த வாசகம் நினைவுக்கு வந்தது.

'பாதுகாப்பு உணர்வில்லாத குழந்தைகள்தான் வாயில் விரல் போட்டுக் கொள்கின்றன.'

தீபாவிற்கு இருக்கும் இந்தப் பயத்தை விலக்க வேண்டும். வத்சலா எதிர்பார்த்ததை விட மிகக் குறைவான நேரத்திலேயே அவளிடம் ஒட்டிக் கொண்டு விட்டது குழந்தை. அதனால் அவளுடைய வேலை மிகச் சுலபமாயிருக்கப் போகிறது என்று நம்பிக்கை வந்தது.

வத்சலா பெட்ரூம் கண்ணாடியில் தன்னைப் பார்த்துக் கொண்ட போது சிரிப்பு வந்தது. கல்யாணமான முதல் நாளே தனக்கு எத்தனை பொறுப்புணர்வு வந்து விட்டது என்று ஆச்சரியமாய் இருந்தது. இருபத்தியாறு வருட வாழ்க்கையின் கனவுகள், ஆசைகள், திட்டங்கள் எல்லாம் இலக்கில்லாமல் சிதறியிருந்த நேரத்தில், கல்யாணம் ஒரு பெண்ணுக்கு எத்தனை பெரிய பொறுப்பையும், சுயமாய் தான் ஆளப் போகிற ராஜ்யம் என்கிற மிதமான கர்வத்தையும் கொண்டு வந்து விடுகிறது, என்று அதிசயம் பிறந்தது.

கலைந்திருந்த தலையை சீப்பால் சரி செய்து கொண்ட நேரத்தில் அறைக் கதவு திறந்து, அவளுடைய அத்தை எட்டிப் பார்த்தாள். ஒடுங்கிய கன்னங்களும், பஞ்சுத் திரிகளாகி விட்ட கூந்தலும், இடுங்கிய கண்களும், நெற்றியை மறைக்கும் குங்குமப் பொட்டுமாக அவள் முகத்தைப் பார்க்கும் போதெல்லாம் புத்துணர்ச்சி ஊறியது வத்சலாவிற்கு.

''என்ன வச்சு, தூங்கிட்டாளா?'' ரகசியமாய்க் கேட்டாள் அத்தை.

''ம்.''

''சீக்கிரம் வா... எத்தனை நேரம் காத்துட்டிருப்பான் உன் புருஷன்?'' அத்தை என்னவோ அவளுக்கே முதலிரவு நடக்கப் போவது போல் அந்த வயதிலும் வெட்கப்பட்டது அழகாயிருந்தது.

''பயமாயிருக்கு அத்தை...''



''விழிஞ்சது போ... யாருமே இன்னும் தூங்கலை தெரியுமா? ஏதோ இனிமே இவ தான் உனக்கு மம்மின்னு அவன் சொன்னாலும் சொன்னான், குழந்தை உன் கிட்டே கோந்து போல ஒட்டிக்கிச்சே?''

''பாவம் அத்தை.. அம்மா இல்லாத ஏக்கம். நான் மம்மியில்லே, ஆண்ட்டிதான்னு புரியற அளவுக்கு வயசாயிருச்சு. ஆனா புதுசா வந்திருக்கிற ஆண்ட்டியை நம்ம பக்கத்திலேயே துணைக்கு வச்சுக்கணும், இல்லாட்டி காணாமப் போயிருவாளோன்னு உள்ளூர பயமும் இருக்கு...''

''கதை பேசற நேரமா வத்சு, இது? வா...''

புடைவையை சரி செய்து கொண்டு, அவிழ்த்து வைத்த பூவை மறுபடியும் கூந்தலில் செருகிக் கொண்டு, அத்தையின் பின்னே வத்சலா நடந்தாள். நிமிர்ந்து பார்க்கக் கூச்சமாயிருந்தது. ஹாலில் இன்னும் இருபது பேராவது படுத்தும், படுக்காமலும் திருவிழா பலியாடு போல் அவள் அந்தப் பகுதியைக் கடந்து போகும் வரை பார்த்தது கன்னங்களில் வெட்கக் கோபமாய் சிவப்பானது.

கிலோ மீட்டர் கிலோ மீட்டராய் புடைவை தடுக்க நடந்த பிறகுதான் நாலாவது ரூம் வந்தது. கதவு ஒருக்களித்து இருந்தது. அதுவரை கூட வந்த அத்தை வத்சலாவின் கையை அழுத்திக் கொடுத்து, இன்னொரு கையால் தலையைப் பிடித்து, ''பாத்து நடந்துக்க'' என்றாள். வத்சலாவின் உடம்பில் மின்சாரம் ஓடியது.

வத்சலா கதவைத் தள்ளி உள்ளே நுழைந்தாள். உடனே வெட்கம் பெருக இரு கைகளாலும் முகத்தைப் பொத்திக் கொண்டாள். கதவு தாளிடப்படும் ஒலி கேட்டது. அவளருகே மூச்சுச் சப்தம் கேட்டது. அவன் கைகளைப் பிரித்து அவன் முகத்தை அவன் தேடப் போகிறான் என்ற எதிர்பார்ப்பில் உடல் நடுங்க நின்ற போது, வேட்டி சரசரக்க, அவளிடமிருந்து நடை தேய்ந்தது.

வத்சலா ஏமாற்றமாய், உடனே முகத்திலிருந்து கைகளை விலக்கிப் பார்த்தாள்.

பாலச்சந்திரன் கட்டிலில் உட்கார்ந்திருந்தான். புதிதாய் ஒரு சிகரெட்டை உதடுகளில் பொருத்தி பற்ற வைத்துக் கொண்டான். கையை உதறி தீக்குச்சியை அணைத்து எறிந்தான்.

''ஏன் மரமாட்டம் நிக்கறே, வா...'' என்றான்.

> பலம் இல்லாதவர்களுக்கு இயற்கை இரக்கம் காட்டுவதில்லை.
> தன்னைத் தானே மதிக்கிறவன் இரும்புச் சட்டை அணிந்திருக்கிறான்!
>
> — ஜான்.

வத்சலா கனவுகள் கரைய மெல்ல கட்டிலை நோக்கி நடந்தாள். அங்கங்கே தாவியிருந்த புஷ்பங்களை காயப்படுத்தாமல் கட்டிலில் உட்கார்ந்தாள். புறங்கையால் மூக்கை மூடிக் கொண்டாள்.

''எனக்கு சிகரெட் புகை பிடிக்காதுங்க...''

அவன் உடனே 'ஸாரி' சொல்லி அதை அணைத்து விடுவான் என்று எதிர்பார்த்து ஏமாந்தாள்.

பாலச்சந்திரன் புகையை நெஞ்சு வரை இழுத்தான்.

''தீபாக்கு உன்னைப் பிடிச்சிருக்குன்றது எனக்குச் சந்தோஷமாயிருக்கு'' என்றான்.

''எனக்கு ஒரு பெரிய கவலை விட்டது...''

வத்சலா இருமினாள். சிகரெட் நெடியிலிருந்து எழுந்து திறந்திருந்த ஜன்னல் அருகே போய் நின்று கொண்டு சுதந்திரக் காற்றை ஆழமாக சுவாசித்தாள்.

''ஏய்... ஏன் எழுந்து போயிட்டே?''

''சிகரெட் நெடி தாங்கலைங்க...''

''இத பாரு... இத்தனை நாள் நீ உங்க வீட்ல தனியா வளர்ந்திட்டே.. கல்யாணத்துக்கு அப்புறம் ஆம்பிளைக்காக பொம்பளை விட்டுக் கொடுக்கணும். அவளுக்காக அவன் விட்டுக் கொடுக்கணும். இதெல்லாம் நீ கொஞ்சம் கொஞ்சமா பழகிக்க வேண்டியதுதான்.. கமான்..''

அவன் சொன்னதில் நியாயம் இருப்பது போல் பட்டது. திரும்பி நடந்தாள். அவனிடமிருந்து சற்றே விலகி உட்கார்ந்தாள். சிகரெட்டை கடைசி கடைசியாய் ஒரு இழுப்பு இழுத்து விட்டு மனசு வராமல் காலடியில் போட்டுப் பாழாக்கினான். கட்டிலில் அப்படியே புரண்டு அவளைப் பிடித்து இழுத்தான். ''வா''

அதற்குள்ளாகவா? அதற்குள்ளாகவா?

'இந்த வீடு உனக்குப் பிடிச்சிருக்கா? நீ யார் யார் எழுதின புத்தகம் படிப்பே? உனக்கு இந்தப் புடைவை ரொம்ப அழகா இருக்கு தெரியுமா? எனக்கு முருங்கைக்காய் பிடிக்கும், அவியல் பிடிக்கும், ரோஜாப் பூ பிடிக்கும், லேவண்டர் வாசனை பிடிக்கும். உனக்கு எது பிடிக்கும், எது பிடிக்காது? அம்மா இல்லாத பொண்ணு தீபா. அவளை நீ உனக்குப் பொறந்தவளா நெனைச்சு வளர்க்கணும். என்ன சோப்பு தேய்ச்சுக் குளிச்சே நீ... இப்படி கமகமக்குதே'

எத்தனை விஷயங்கள் இருக்கிறது பேசித் தீர்க்க! ஒருத்தரை ஒருத்தர் மெல்ல அணுகி, மெல்லப் புரிந்து, மெல்ல ரசித்து அதற்கப்புறம்தானே எதிர்பார்த்தேன் இந்த 'வா'வை? வத்சலாவிற்கு ஏமாற்றம் கசந்தது. அவனுடைய அவளை 'வா'வில் இருந்த சிநேகிதமின்மை நெருப்பாய் சுட்டது. முனகக் கூட திராணியில்லாதவளாக ஒருவித பிரமிப்போடு அவனிடம் சிறைப்பட்டாள்.

ஜனவரி — 20

விழிப்பு வந்த போது, விடிந்திருந்தது.

விழித்ததும் பக்கத்தில் பாலச்சந்திரனைத் தேடிய போது அவன் இல்லை. அறைக் கதவு தாளிடாமல் திறந்திருந்தது.

உடல் முழுதும் ஒரு பதற்றம் வந்து தொற்றிக் கொண்டது. பாலச்சந்திரன் எழுந்து விட்டானா? ஏன் என்னை எழுப்பவில்லை. எனக்கு முன்னால் அவன் வெளியே போய் சுறுசுறுப்பாக நின்றால் என்னைப் பற்றி என்ன நினைப்பார்கள்? அட, ராத்திரிதான் அவசரப்பட்டான், காலையில் அவன் கையால் மிருதுவாய் எழுப்பியிருந்தால் எவ்வளவு இனிமையாய் இருந்திருக்கும். கணவன் மனைவிக்குள் ஆயிரம் ஆயிரம் நுணுக்கமான சந்தோஷங்கள் சில்லறை சில்லறையாய் சிதறிக் கிடக்கும் என்று பூப் பூவாய் கனவு கண்டேனே, அதெல்லாம் அவனுக்குத் தெரியாதா?

தொண்டைக்குள் அழுகை திமிறியது. அவளை எழுப்பாமல் அவன் பொதுவிற்குப் போனது ஒரு பெரிய துரோகம் போல் குமுறியது.

வெட்கமும், வேதனையுமாய் குனிந்த தலையுடன் ஆதரவிற்காக அத்தையைத் தேடி அவள் மடியில் புதைந்து கொண்டாள்.

''உன்னை நம்பி ஒரு குழந்தை இருக்கு. நீயே என்னவோ நேத்துப் பொறந்த குழந்தை மாதிரி மடில வந்து மூஞ்சை மூடிக்கிறியே... எழுந்திரு, வத்சு...

கல்யாணத்திற்கு வந்திருந்த உறவு ஜனங்களெல்லாம் சொல்லிக் கொண்டு கிளம்பிப் போயாகி விட்டது.

''ஆண்ட்டி, எனக்குக் கட்லெட் பண்ணி வையுங்க, ஸ்கூல்லேர்ந்து வந்ததும் எனக்குப் பசிக்கும்'' என்று யூனிஃபார்மோடு முத்தம் கொடுத்து விட்டு தீபா கார் ஏறிப் போயாயிற்று.

''ஆபீஸ் போய்ட்டு வரேன். ஏதாவது அவசரமா வேணும்னா ஃபோன் பண்ணு. பொழுது போகலைன்னா டிரைவர்கிட்டே சொல்லி புது கேசட் வாங்கிட்டு வரச் சொல்லி வீடியோ பாரு. நான் வர்றதுக்கு எப்படியும் ஏழு, ஏழரை ஆயிடும்.. வரேன் மாமா''

'வரேன் மாமா' என்றது வத்சலாவின் அப்பாவிடம்.

''அப்பா... இவ்வளவு பெரிய வீட்ல நான் என்னப்பா பண்ணப் போறேன்... போரடிக்குமே, நீங்களும் போயிட்டா?''

''சின்னக் குழந்தையா வத்சு நீ? உனக்குத் தொட்டுத் தொட்டு ஆயிரம் வேலை இருக்கும். மாப்பிள்ளையைப் பாத்தா நாசுக்கா இருக்கார். ஆபீஸ்ல பொறுப்பான உத்தியோகம். லீவு இல்லன்னுதானே ஓடறார்? பொறுப்பா இருக்கற ஆம்பிளையைப் பாத்து நீ சந்தோஷப்படணும். பழகிடும்.. எல்லாம் பழகிடும்.. வரட்டுமா... தைரியமா இரு. குழந்தைகிட்டே அன்பா இரு.. மாப்பிள்ளைகிட்டே பணிஞ்சு போ...''

அப்பா தனி மனிதர்.. இருந்த ஒரே பொறுப்பையும் கல்யாணம் செய்து கொடுத்தாயிற்று. ராத்திரி டிக்கெட்டிலேயே காசிக்கும், ரிஷிகேஷிற்கும் கிளம்பி விட்டார்.

ஸ்கூலிலிருந்து திரும்பி வந்த தீபாவோடு கேரம், தீபாவோடு ஸ்கிப்பிங், தீபாவோடு டெலிவிஷன் என்று பொழுது போனது. கடிகாரத்திலும், வாசலிலுமாக கண் அலைந்தது.

''தீபா... அப்பா எப்ப ஆபீஸ்லேர்ந்து வழக்கமா வருவாரு?''

''எனக்குத் தெரியாது... ஆயாகிட்டே படுத்து நான் தூங்கினப்புறம்தான் வருவாரு. இனிமே ஆயா வேணாம். நான் உங்க கூடத்தான் படுத்துப்பேன்.''

தீபாவைத் தூங்கப் பண்ணுகையில் அசதியில் அவளும் தூங்கிப் போய் காலிங் பெல்லின் பிடிவாதமான டிடிங், டிடிங்கில் பதறி எழுந்து கதவைத் திறந்த போது, மணி பதினொன்றரை. தூக்கத்தில் மறந்திருந்த பசி வயிற்றில் புரளி செய்தது.

கையில் ஆபீஸ் எடுத்துப் போன சிறு பெட்டியோடு பாலச்சந்திரன் நின்றிருந்தான். காற்றுக்காக அவிழ்த்த சட்டைப் பொத்தான்கள். கலைந்த தலை. வத்சலாவுக்குப் பழக்கமில்லாத ஆனால் சந்தேகப் படக்கூடிய ஒரு புதுவாசனை அவனிடமிருந்து வந்தது.

குடிச்சிங்களா என்ன?

கேட்க வேண்டும் போலிருந்தது. கேட்கவில்லை. அவனிடமிருந்து பெட்டியை வாங்கிக் கொண்டாள்.

''தீபா தூங்கிருச்சா?''

''ம்''

அவ்வளவுதான் பேசினான். அறைக்குள் புகுந்தான். வத்சலா பெட்டியை அதனிடத்தில் வைத்து விட்டு கிச்சனுக்குள் நுழைந்தாள். கிச்சன் வாசலில் படுத்திருந்த ஆயாக் கிழவி ஒற்றைக் கண்ணை மட்டும் திறந்து பார்த்து மூடிக் கொண்டாள்.

சமைத்த அயிட்டங்களை சூடு பண்ணி மேஜையில் வைத்து விட்டு, சாப்பிடக் கூப்பிட ரூமுக்குள் நுழைந்த போது, பாலச்

உங்கள் பழைய மிதியடியைக் கொஞ்சம் கவனியுங்கள். குதிக்கால் பகுதியில் ஓரத்தில் தேய்ந்திருக்கிறதா? அப்படியானால் வாங்கப் போகும் மிதியடி இன்னும் அதிக நீளமாகயிருக்க வேண்டும்.

— ஜான்.

குழந்தை பிறந்த பிறகு, பிரசவித்த தாய்க்குக் கொடுக்கப்படும் உணவுப் பண்டங்களில் அதிக அளவு வெந்தயம் சேர்ப்பது மிக நல்லது.

— ராஜி.

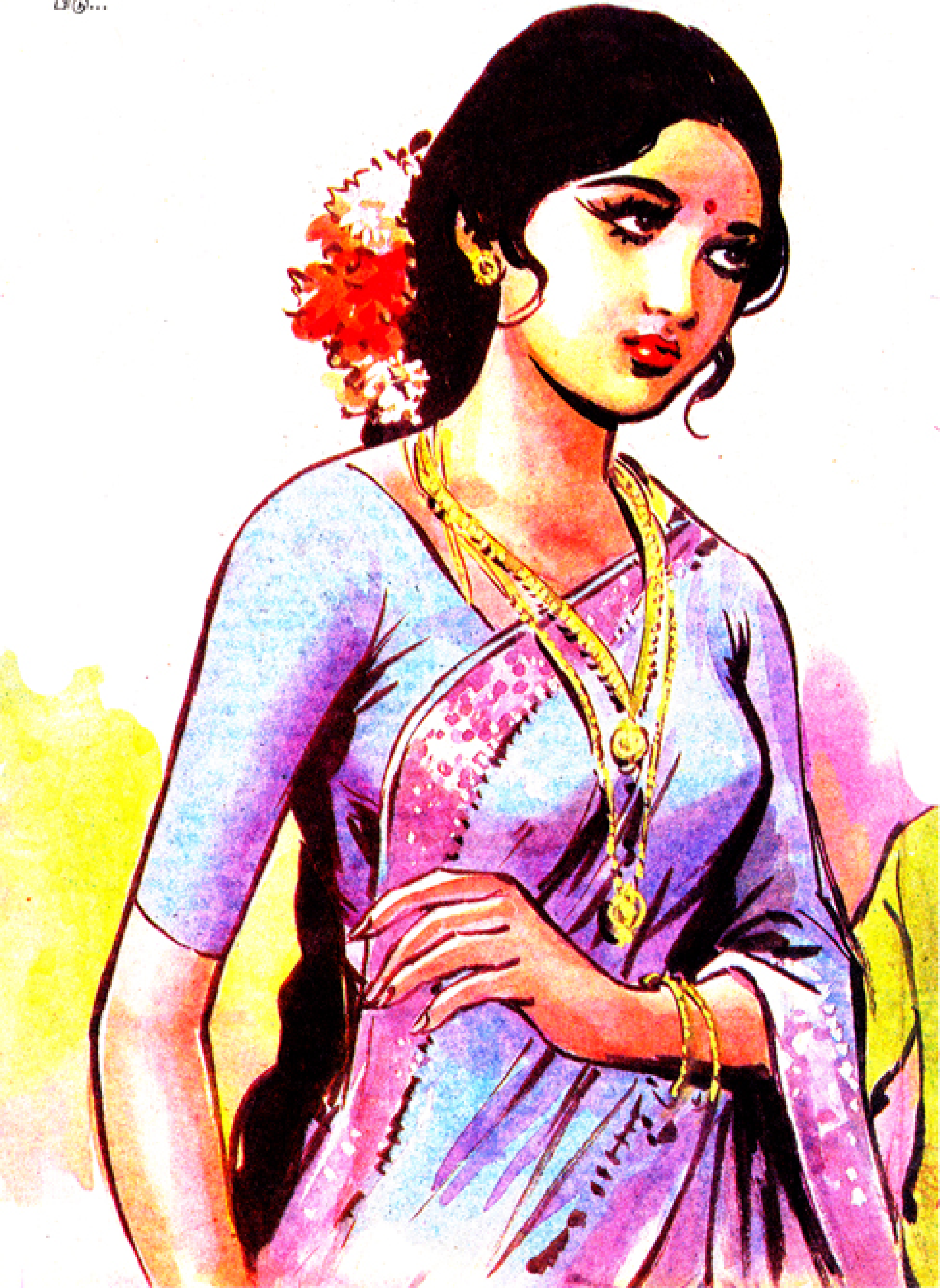
சந்திரன் கட்டிலில் குப்புறக்கிடந்தான்.

ஹ்ர்ர்.... ஹ்ர்ர்... என்று ஒலி நயத்தோடு குறட்டை.

அவனை நெருங்கி உலுக்கினாள். ''சாப்பிட வாங்க...''

''சாப்டுட்டேன்'' என்றான். ''நீ சாப்பிடு...''

வத்சலாவிற்குப் பொங்கிக் கொண்டு வந்தது. அவனுக்காக, அவனுக்காக என்று சமைத்தது. அத்தை சொல்லித் தந்த மந்திரம். 'புருஷனுக்கு வாய்க்கு ருசியா தினம் பண்ணிப் போடு.. நாய் போல சுத்திச் சுத்தி வருவான்..'



ருசியாய் சமைத்தால் போதுமா? அவன் சாப்பிட வேண்டாமா?

தளர்ந்த நடையுடன் டைனிங் டேபிளுக்கு நடந்தாள்.

பிப்ரவரி — 12

வத்சலா காலிங் பெல் சப்தம் கேட்டு விழித்தாள். தன்னை இறுகப் பற்றியிருந்த தீபாவை மெல்ல விலக்கி விட்டு கட்டிலிலிருந்து இறங்கினாள். தூக்கம் கலையாமல் வாசலுக்கு நடந்து கதவைத் திறந்தாள். இருபது நாட்களாகப் பழக்கமாகி விட்ட வாடிக்கை என்பதால் அவள் செயல்களில் யந்திரத் தன்மை இருந்தது.

பாலச்சந்திரன் என்றைக்குமில்லாத அதிசயமாக அவளைப் பார்த்துப் புன்னகைத்தான்.

''சாப்டுட்டியா?''

''ம்'' என்றாள்.

''சாப்பாடு இருக்கா? எனக்குப் பசிக்குது...''

''ஐயையோ...'' பதறினாள். தூக்கம் கலைந்து பறந்தது. ''நீங்க எப்பவுமே வெளியே சாப்டுட்டுத்தானே வருவீங்கன்னு எல்லாத்திலேயும் தண்ணி ஊத்திட்டேனே!''

''கம்மா கொஞ்சம் உப்புமா பண்ணிப் போட எத்தனை நேரம் ஆகும்?''

''இதோங்க... நீங்க டிரெஸ் மாத்திட்டு வர்றதுக்குள்ள...'' வாஷ் பேஸினுக்குள் ஓடினாள். தண்ணீரை வாரி முகத்தில் அடித்துக் கொண்டாள். கிச்சனுக்குள் அதே பரபரப்போடு நுழைந்தாள்.

பிப்ரவரி — 13

வத்சலா படுக்கையில் புரண்டாள். சட்டென்று வெட்கத்துடன் விழித்துக் கொண்டாள். அவளிடமிருந்து சற்று விலகிப் படுத்திருந்த பாலச்சந்திரனை ஆசையோடு பார்த்தாள்.

கல்யாண நாளிற்கு அப்புறம் நேற்று தான்...

முந்தின இரவின் நினைவுகள் வெட்கமாய் அவளுள் பரவ, படுக்கையில் புரண்டு பாலச்சந்திரனின் கூரான மூக்கை விரல்களால் பிடித்து நிமிண்டினாள்.

''டிஸ்டர்ப் பண்ணாதடி...'' பட்டென்று அந்தக் கையைத் தட்டி விட்டு புரண்டு படுத்தான்.

''ஏய்...'' என்று செல்லமாக அவன் முதுகில் குத்தினாள். பளிச்சென்று எழுந்து உட்கார்ந்தான்.

கண்களில் சினம் பறந்தது. புருவங்கள் நெருக்கி நிற்க, முகம் கோபத்தில் துடித்தது.

''என்னடி நெனைச்சிட்டிருக்கே, மனசுல? டிஸ்டர்ப் பண்ணாதேன்னு சொன்னேனில்ல? சரசம் பண்றா சரசம்...''

அமில பாட்டிலை தலையில் அடித்து நொறுக்கியது போல் இருந்தது வத்சலாவிற்கு. உதடுகள் துடித்தன. அவனை சீண்டிய கையை தன்னிச்சையாக முதுகுக்குப் பின்னே மறைத்துக் கொண்டு கட்டிலில் இருந்து இறங்கினாள்.

ராத்திரி மனிதனாக இருந்தவன் விடிவதற்குள் எப்படி மாறிப் போனான்? என்ன ரசாயன மாற்றம் நிகழ்ந்திருக்கும் அவனுக்குள்? எவ்வளவு அந்தரங்கமான, அன்னியோன்னமான விஷயத்தை நிமிஷ நேரத்தில் 'சரசம் பண்றா சரசம்' என்று சேறு தெளித்து விட்டான்!

கட்டில் பற்றிக் கொண்டது போல் அதிலிருந்து வேகமாக இறங்கி பாத்ரூமிற்குள் நுழைந்தாள்.

கதவை அறைந்து சாத்தியதில் அவளுடைய இயலாமை இருந்தது. ஆத்திரம் இருந்தது. அழுகை இருந்தது.

கால்களில் இரும்பு பாரம் கட்டப்பட்டவள் போல தேய்த்துத் தேய்த்து கிச்சனுக்கு நடந்து கொண்டிருந்த போது டெலிபோன் அடித்தது. எடுத்தாள்.

''ஹலோ...'' என்றது மறுமுனை. பெண் குரல். பாலச்சந்திரன் சற்று முன் சொன்ன சரசம் கலந்த குரல்.

''டார்லிங்... நேத்து நான் இல்லன்னு கோபமா?''

டார்லிங்! யாரது?

பதில் வராது போகவே மறுமுனையில் சந்தேகம், அதையொட்டி எழுந்த பதற்றம்—''ஹலோ.... ஹலோ... ஹலோ...''



அரிசி மாவில் தேவையான உப்புப் போட்டு அதில் பச்சை மிளகாய் (திருத்தியது), வெங்காயம் (பொடியாய் திருத்தி), தேங்காய், கொத்தமல்லி தழை எல்லாம் போட்டு சப்பாத்தி மாவு போல் பிசைந்து கொள்ளவும். இந்த மாவை வாணலியில் நன்றாய் எண்ணெய் தடவி அடை போல் தட்டவும். அடுப்பை சிறிதாக வைத்து தோசை திருப்பியால் நாலா பக்கமும் தள்ளி விட்டு வேக வைக்கவும். ஒரு பக்கம் நன்றாய் சிவக்க வெந்த பிறகு எடுத்தீர்களானால் வாணலியின் அளவு படியே எடுக்க வரும். இந்த ரொட்டி மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

— இந்திரா.

வத்சலா ரிசீவரைப் பொருத்தி விட்டு கிச்சனுக்குள் நடந்தாள்.

'நேத்து நான் இல்லன்னு கோபமா?'

நேற்று அவள் இல்லாததால்தான் 'பசியாற' வீட்டிற்கு நேரத்தோடு வந்து விட்டானா?

யாரோ ஒருத்தியுடன் — ஒருத்திதானா இல்லை தினம் ஒருத்தியா — சல்லாபம் செய்பவனுடனா நேற்று நான்...

வத்சலாவிற்குக் குமட்டிக் கொண்டு வந்தது.

அவனை இன்றைக்கு முகத்துக்கு நேரே கேட்டு விடப் போகிறேன்...

''ஆண்ட்டி..'' என்று தீபா கையில் டூத் பிரஷ்ஷோடு ஓடி வந்து அவள் கால்களைக் கட்டிக் கொண்டது.

''சனியனே... என்னை விடு...'' என்று குழந்தையை உதறினாள். பாலச்சந்திரனையே காயப்படுத்தி விட்ட ஒரு கோபம் அந்த உதறலில் இருந்தது.

தீபா அரண்டு பின்வாங்கி அழ ஆரம்பித்ததும் வத்சலா குன்றினாள்.

ச்சே, என் இயலாமையைக் குழந்தையிடமா காட்டுவது?

குனிந்து மண்டியிட்டு தீபாவை நெஞ்சோடு இழுத்து அணைத்துக் கொண்டாள். கண்கள் ஈரமாயின.

மார்ச் — 9

டெலிபோன் நிறுத்தாமல் அலறியது.

டெலிவிஷனின் வால்யூமைக் குறைத்து விட்டு வத்சலா இரண்டே எட்டில் நெருங்கி ரிசீவரை எடுத்தாள். ஷாம்பு போட்ட கூந்தல் காற்றில் பறந்தது.

''நான்தான்...'' என்றான் மறுமுனை பாலச்சந்திரன். ''தீபா ஸ்கூல்லேர்ந்து வந்தாச்சா?''

''இன்னும் இல்லீங்க...''

''அவங்க ஸ்கூல்லேர்ந்து போன் வந்ததுன்னு போயிருந்தேன். தீபா தமிழ்லேயும், கணக்குலேயும் ரொம்ப வீக்கா இருக்கறா, எக்ஸாமுக்குள்ள தேத்தணும்னு ஹெச்.எம். சொன்னாங்க..''

''கவனிச்சுக்கறேங்க...''

''நீ கவனிக்கறதுக்காக சொல்லலை. அவளுக்கு டியூஷனுக்கு ஏற்பாடு பண்ணியிருக்கேன். மாஸ்டர் வருவாரு இன்னிலேர்ந்து...''

''இன்னிலேர்ந்தா?''

''ஆமா... ஈவினிங் ஸிக்ஸ் டு ஸெவன்.. தீபாவை வழிக்குக் கொண்டு வர வேண்டியது உன் பொறுப்பு.''

''நீங்க வர லேட்டாகுமா?''

''பதினொண்ணரைக்குள்ள வந்துடுவேன்..''

ரிசீவர் வைக்கப்பட்டது.

பதினொன்றரை வரைக்கும் உங்களுக்கு அந்த டார்லிங் வீட்டில் வேலையா என்று செவிட்டு ரிசீவரிடம் கேட்க வேண்டும் போல இருந்தது.

டெலிவிஷனை அணைத்து விட்டு தீபாவிற்கு மாலை டிபன் செய்ய கிச்சனுக்குள் நுழைந்தாள்.

தீபாவிடம் நான்கரை மணியிலிருந்தே சொல்லிச் சொல்லி எதிர்பார்ப்பைக் கிளப்பிவிட்டிருந்தாள்.

''டியூஷன் மாஸ்டர்கிட்ட மரியாதையா நடந்துக்கணும். கிளாஸ்ல உனக்குப் புரியாம இருந்ததையெல்லாம் மாஸ்டர் கிட்டே தைரியமாக் கேட்கணும். ஒழுங்காப் படிச்சு நீ மொதல் ராங்க் வந்தாதான் எனக்கு உன்னைப் பிடிக்கும்.''

''ஆண்ட்டி.. ஆண்ட்டி.. நீங்களும் என் கூட இருக்கணும், ஆண்ட்டி...'' தீபா வத்சலாவின் கையைப் பிடித்து இழுத்தாள்.

''ஆண்ட்டின்னு கூப்பிடாத, மம்மின்னு கூப்பிடுன்னு அப்பா சொன்னாரில்ல?''

''எங்க மம்மிதான் செத்துப் போயிட்டாங்களே ஆண்ட்டி... நீங்க என் மம்மியில்லையே...''

குழந்தை மம்மி என்கிற மாயையை ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராயில்லை என்பதை மறுபடியும் உடைத்து விட்டது.

''மாஸ்டர் எப்படி இருப்பார் ஆண்ட்டி?''

''குண்டா, கறுப்பா, பெரிய மீசை வச்சிருப்பாரு...'' என்று வத்சலா சொன்ன நேரத்தில் காலிங் பெல் அழைத்தது.

தீபாவை விலக்கி விட்டு எழுந்து கதவைத் திறந்தாள்.

வெளியே நின்று கொண்டிருந்தவன் புன்னகையை அணிந்திருந்தான். சுமார் இருபத்தொன்பது வயது. ஐந்தே முக்கால் அடி உயரம். சற்றே அகலமான முகம். கறுத்த புருவங்களுக்குக் கீழே ஈர்த்துப் பிறக்கும் கண்கள். பார்வையில் நட்பும், புன்னகையும். அளவான கம்பீர மீசை. வெளிர் நீலச் சட்டையை கறுப்புப் பேண்ட்டிற்குள் சிறைப்படுத்தியிருந்தான்.

''ஐ'ம் மைத்ரேயன்'' என்றான். குரலில் நிதானம் இருந்தது. ''மிஸ்டர் பாலச்சந்திரனோட டாட்டருக்கு டியூஷன் எடுக்க...''

கறுப்பாக, குண்டாக, கொழுக் மொழுக்கென்ற தொப்பையுடன் எதிர்பார்த்திருந்த மாஸ்டர் இவன்தானா?

''வா... வாங்க...'' என்று தடுமாறினாள்.

நகர்ந்து அவனுக்கு வழி விட்டாள்.

"ஆண்ட்டி" தீபா ஓடி வந்து அவள் முழங்கால்களைக் கட்டிக் கொண்டு அவனை எட்டிப் பார்த்தது.

"ஸே குட் ஈவினிங்" என்றாள் வத்சலா. தீபா இன்னும் ஒன்றிக் கொண்டது. டியூஷனுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட ரூமிற்குள் தீபாவை நடத்திக் கொண்டே, "இப்படி வாங்க..." என்றாள்.

மைத்ரேயன் சோபாவில் உட்கார்ந்து ஷூக்களைக் கழற்றிவிட்டு, அந்த ரூமிற்குள் நுழைந்தான்.

வத்சலா ஸ்விட்சைப் போட்டதும் மின்விசிறி சுழல ஆரம்பித்தது. சுவரில் தொங்க விட்டிருந்த கறுப்பு ரெக்ஸின் படுதா காற்றில் அலைந்தது.

"பிளாக் போர்டா?" என்றான் அதைத் தொட்டுப் பார்த்து. "இது வேணாம்... எடுத்துக்குங்க..."

"குழந்தைக்குப் பாடம் சொல்லித் தர வேண்டியிருக்காது?"

"போர்டு வச்சு சாக்பீஸ்ல பாடம் நடத்தினா அதுக்கு என்னவோ கிளாஸ் ரூம்ல இருக்கிற மாதிரிதான் தோணும்... டீச்சரைப் பார்க்கற அதே தூரத்துல வச்சுத்தான் என்னையும் பார்க்கும்... என்கிட்ட ஃப்ரீயா பேசாது. சந்தேகம் கேட்கக் கூட பயப்படும், கூச்சப்படும். வேணாம்... எடுத்துருங்க..."

எடுத்துச் சுருட்டி ஓரமாக வைத்தாள்.

"என்ன சாப்பிடறீங்க? காப்பி, டீ... இல்லே கூலா ஏதாவது?"

"காப்பி..." என்றான்.

"தீபா... உன் நோட்புக்கையெல்லாம் மாஸ்டருக்குக் காட்டு... உட்காரு..." என்று அதனுடைய குட்டி மேஜையில் உட்கார்த்தி விட்டு வத்சலா காப்பி எடுத்து வரக் கிளம்பினாள்.

"ஆண்ட்டி... போகாதீங்க..." தீபா அவளைக் கட்டிக் கொண்டது.

"பரவாயில்லை... நீங்களும் கொஞ்ச நேரம் இருங்க... பயப்படுது..." அவன் நாற்காலியை அதன் மேஜையருகே இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டான். "இது உன் நோட்புக்கா? அட... கையெழுத்து இவ்வளவு அழகா இருக்கு! நீயேவா எழுதினே?"

"ஆமா..." தீபா மெல்ல வத்சலாவை விட்டுவிட்டு நோட்டுப் புத்தகத்தை அவனிடம் பிரித்துக் காட்டியது. "பாருங்க அங்கிள்... நெறைய 'குட்' வாங்கியிருக்கேன்..."

"அடேங்கப்பா... பக்கத்துக்குப் பக்கம் குட்... இங்கிலீஷ்லே குட்... சயன்ஸ்ல குட்... மாத்ஸ் நோட் எங்கே?"

"அதுல குட் போட மாட்டாங்க எங்க டீச்சர்..." தீபா ஏமாற்றமாய்ச் சொன்னது.

"நாளைலேருந்து பாரு... நீ நெறைய குட் வாங்கப் போறே..." அவன் தீபாவிடம் இன்னும் நெருங்கி உட்கார்ந்து நோட் புத்தகத்தைத் திறந்து வைத்துக் கொண்டான்.

வத்சலா மெல்ல விட்டுவிட்டு காப்பி எடுத்து வர கிச்சனுக்கு நடந்தாள்.

அவளை அறியாமலேயே அவளிடம் ஒரு பரபரப்பு தொற்றியிருப்பதை முதன் முதலாக உணர்ந்தாள்.

மார்ச் — 22

வத்சலா கண்ணாடிக்கெதிரே நின்றிருந்தாள். ஸாரியைப் பலமுறை சரிசெய்து கொண்டாயிற்று. நெற்றிப் பொட்டை மேலும் கீழுமாக நகர்த்திப் பார்த்தாயிற்று. பின்னலை வலது தோள், இடது தோள் என்று மாற்றியாயிற்று.

அவளுக்கு நெஞ்சின் அடித்தளத்தில் மெலிதான பயம் வியாபித்தது.

எனக்கு என்ன ஆயிற்று? எதற்காக இப்படி அலங்காரம்? யார் பார்க்க? மைத்ரேயனா? நோ... அது தப்பு... தப்பு... மகா தப்பு... பின்னே வேறு யார் இருக்கிறார்கள் என்னைப் பார்க்க? அவருக்கு நேரம் கிடையாது . அந்த எவளோ அவருக்குக் கிடைக்காத நாட்களுக்கு மட்டும்தான் நான். என்ன சொன்னார் அன்றைக்கு? 'எனக்கு பொண்டாட்டிதான் வேணும்னா உன்னை விட அழகான பொண்ணை பண்ணியிருப்பேன்... தீபாவுக்கு அம்மா வேணும்கறதுக்காகத்தான் இந்தக் கல்யாணத்துக்கு ஒத்துக்கிட்டேன், புரியுதா? என் லிமிட் அவ்வளவுதான்...' எவ்வளவு அழுத்தமாய்ச் சொன்னார்? கல்யாணம் பண்ணி அம்மாவாக வேண்டும் என்றுதான் ஆசைப்படுவாளே தவிர, அம்மாவாய் 'இருப்பதற்காக' ஒரு பெண் கல்யாணம் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்பது என்ன நியாயம் என்று யோசிக்கக் கூடத் தெரியாதா அவருக்கு? அதற்காக... அதற்காக?

வத்சலாவிற்குக் கால் நுனியிலிருந்து ஒரு குற்ற உணர்ச்சி புறப்பட்டுத் தலை உச்சி வரை அலைஅலையாய் பரவிற்று.

இக்காயத்திற்கும் வீக்கத்திற்கும், வெந்தயக் கீரையை அரைத்துப் பற்றுப் போடுவதும், கூந்தல் மிக அதிகமாக உதிரும் போது வெந்தயக் கீரையை அரைத்துத் தலையில் தடவிக் கொண்டு கொஞ்ச நேரம் கழித்துக் கூந்தலை அலசுவதும், மிக நன்மை பயக்கக்கூடியதாகும்.

— ராஜி.

ரவா லட்டு, பொட்டுக்கடலை மாவு லட்டு இவை செய்யும் போது மொத்த மாவு சர்க்கரை கலவைக்கு 1/4 பங்கு மில்க் பவுடரையும் கலந்து லட்டு செய்தால் மிக ருசியாக இருக்கும்.

— ராஜலட்சுமி.

அந்த வேதனையிலிருந்து விடுபட நினைத்தவளாகக் கண்ணாடியிலிருந்து விலகினாள். மேஜை மீது இருந்த டெலிபோனை தூசு தட்டினாள். பூஜாடியில் பிளாஸ்டிக் பூக்களை ஒழுங்கு செய்தாள். கவனம் மட்டும் கடிகாரத்தின் மீதும் வாசல் கதவின் மீதுமாகத் தாவித் தாவிப் பாய்ந்தது.

கடைசி கடைசியாகக் காலிங் பெல் ஒலித்த போது அவளுள் ஒரு விறைப்பு கூடுவதை அவளால் உணர முடிந்தது. கதவைத் திறந்து, மைத்ரேயன் அங்கு நின்ற போது, புஷ்பங்களை வாரியிறைத்தது போல்......

நோ, தப்பு... தப்பு மட்டும் இல்லை, பாவம்... மா பெரும் பாவம்...

"குட் ஈவினிங்..." என்றான் புன்னகையோடு. அவன் புன்னகைக்கிற போது அதற்குத் தனி மந்திர சக்தி உருவாவதைப் போல் இருந்தது. கடந்த பதின்மூன்று நாட்களில் அந்த மந்திர சக்தி கூடி வருவதாகவே அவளுக்குப் பயமாயிருந்தது.

"தீபா காத்திருக்கா..." என்று சொல்லிவிட்டு அவசரமாய் வேலை இல்லாத போதும் கிச்சனுக்குள் நுழைந்து மறைந்தாள். கழுவி வைத்த பாத்திரங்களை மறுபடி கழுவிச் சற்றே சப்தத்துடன் மேடையில் கவிழ்த்தாள். பதற்றமும், கிச்சனில் காற்றின்மையும் வியர்வையுமாய்ப் பெருக, அவள் கவனமாகச் செய்து கொண்ட அலங்காரம் கரைய ஆரம்பித்தது. எல்லாவற்றின் மீதும் ஆத்திரம் வந்தது.

நான் ஒன்றும் பதற்றப்படவில்லை. மைத்ரேயன் யார்? தீபாவின் டியூஷன் மாஸ்டர். அவ்வளவுதான். என்னைப் பொறுத்தவரை அவ்வளவுதான்...

அவனிடமிருந்தே அவளைக் காப்பாற்றியாக வேண்டும் போலிருந்தது. ஹாலில் சோபாவில் உட்கார்ந்து வாரப் புத்தகத்தைப் பிரித்துக் கொண்டு, கண்களும் கவனமும் பதியாமல் புரட்ட ஆரம்பித்தாள்.

"மேடம்..."

சவுக்கு நுனியால் தொட்டது போல் இருந்தது குரல்.

மைத்ரேயன்தான்...

"ஏதாவது புக் இருந்தாக் கொடுங்க... புரட்டிட்டிருக்கேன்..."

"தீபா...?"

"பத்து கணக்கு கொடுத்திருக்கேன். நான் அந்த ரூம்ல இருந்தால் அதுக்குப் போட வரல்லையாம். நான் கவனிக்கிறேன்கிற பயம் போலிருக்கு... அது கணக்கைப் போட்டு முடிக்கிற வரைக்கும் புக் பார்த்திட்டிருக்கலாமேன்னு..."

'ஏன்யா டியூஷன் எடுக்க வந்தியா, புக் படிக்க வந்தியா?' அதிகாரமாய்க் கேட்க வேண்டாமோ? அப்புறம் ஏன் யோசிக்கிறேன்?'

"உட்காருங்க..." என்றாள் நடுங்கும் குரலில்.

அவன் நாசூக்காக உட்கார்ந்தான்.

இரண்டு நிமிடங்கள் அபத்தமான மௌனம்.

முகம் 'பளிச்'சென்று இருக்க...

குளிர்ந்த பசும் பாலால் முகத்தைக் கழுவுங்கள். அல்லது குளிர்ந்த மதண்ணீரால் முகத்தைக் கழுவுங்கள்.

தக்காளிப் பழத்தின் தோலை உரித்துவிட்டு, அத்துடன் தேனைச் சேர்த்து, பசையாய் குழப்பி முகத்தில் பூசிக் கொள்ளவும். 10 நிமிடங்கள் கழித்து வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவினால் போதும்.

— ஜான்.

"தீபா எப்படிப் படிக்கிறாள்?" கேள்வியை நூறு முறை மனத்தில் உருவாக்கிக் குரலாக்கினாள் வத்சலா.

"நல்லா பிக் அப் பண்ணுது. ஆனுவல் எக்ஸாம்ஸ் வர்றதுக்குள்ளே கம்ப்ளீட்டா தயாராயிடும்..."

"நீங்க... நீங்க... எங்கே வீடு உங்களுக்கு?"

"மயிலாப்பூர்ல... தினம் முழிச்சதும் உங்களைத்தான் பார்ப்பேன்..."

"என்னையா?" என்றாள் ஆச்சரியத்துடன்.

"ஆமா... ஜன்னல் வழியா எதிர்சைடுல இருக்கிற கடைதான் கண்ல படும்... வாங்குங்கள் வத்சலா அப்பளம்..."

சிரித்தாள். மனசு விட்டுச் சிரிப்பதற்கு மறந்தே போய் விட்டது என்று நினைத்துச் சிரித்தாள்.

"அப்பா அம்மால்லாம்...?"

"புண்ணியம் பண்ணியிருந்தா சொர்க்கம்... பாவம் பண்ணியிருந்தால் நரகம்..."

"யூ மீன்?"

"நான் ஒரு நவீன அனாதை... தனிக்கட்டை, அண்ணன், தம்பி, அக்கா தங்கை யாரும் கிடையாது..."

"என்னைப் போல?"

"உங்களுக்கு என்னங்க — கை நெறைய சம்பாதிக்கிற ஹஸ்பெண்ட் இருக்காரு. வெளையாடறதுக்கு தீபா இருக்..."

"ஸாரி... தப்பா ஏதாவது சொல்லிட்டேனா...?"

"நோ, நோ..." அவன் புன்னகையை உதடுகளுக்கு இழுத்துக் கொண்டு வந்தான். "தனியா இருந்தால் டயத்தை எப்படி சார் நகர்த்துவீங்க?"

"எழுதுவேன்..."

"கதையா?"

"கதை எழுதற பொறுமை எனக்குக் கிடையாது. மனசுல அன்னன்னிக்குத் தோணறதை நாலு வரி கிறுக்குவேன்..."

"கவிதையா?"

"அப்படி நெனைச்சுத்தான் கிறுக்குவேன்..."

"தினமுமா?"

"தினமும்... இன்னிக்குக் கூட எழுதுவேன். உங்களைப் பத்தி..."


சுத்தமான சீயக்காயின் பரிசு
WIPRO
SHIKAKAI
SOAP
FOR SOFT AND SILKY HAIR
"சீயக்காய் சோப்புகள் எத்தனையோ
இருக்கலாம். ஆனால் என் கேசத்தை அழகுடன்
பராமரிக்க உகந்தது விப்ரோ சிகாகாய் தான்.
காரணம் இது சுத்தமான சீயக்காய் நிறைந்தது.
இது கேசத்திற்கு அளிக்கும் தனி மெருகிலே
உங்கள் அழகிற்கு கிடைக்கும் பரிசு.
உங்களுக்கும் அதுதானே தேவை!"
அனுராதா பட்டேல்
விப்ரோ சிகாகாய் சோப்
சுத்தமான சீயக்காய் நிறைந்தது

''என்னைப் பத்தியா? பேச ஆரம்பிச்சுப் பத்து நிமிஷம் கூட ஆகலை... என்னைப் பத்தி என்ன சார் எழுத முடியும் உங்களால்?''

''பேசித்தான் எல்லாத்தையும் புரிஞ்சுக்கறவன் கவிஞனாக முடியாதுங்க... கிட்டத்தட்ட ரெண்டு வாரமா உங்களைப் பார்த்திட்டிருக்கேன். உங்க ஃபீலிங்ஸை நீங்க சொல்ல வேணாம்... எழுதிக் காட்ட வேணாம்... அதுங்க இந்த வீடு பூரா அலைஞ்சிட்டிருக்கு... என்னால உணர முடியுது...''

அவனுடைய பேச்சே இயல்புமீறிக் கொஞ்சம் கவிதை எல்லையில் நுழைவது போல் இருந்தது.

''நீங்க எழுதப் போற கவிதையை எனக்குக் காட்டுங்களேன்...''

''வேணாம் மேடம்... என் மனசுக்குப் பட்டதை எழுதியிருப்பேன்... உங்களுக்குப் பிடிக்கும்... பிடிக்காது...''

''பிடிக்குதா, பிடிக்கலையான்னு நாளைக்குக் கவிதையைப் பார்த்துட்டுச் சொல்றேனே... ப்ளீஸ்...'' திடீரென்று அவனிடம் அவளுக்கிருந்த அந்நியத்தன்மை விலகி விட்டது போலிருந்தது. பழகிவிட்ட புலிக்குட்டியை எடுத்து மடியில் விட்டுக் கொள்ளும் தைரியத்தோடு பேசத் தோன்றியது.

''கொண்டு வர்றேன் மேடம்...'' என்றான்.

அந்த 'மேடம்' காவில் நுழைந்து விட்ட நெருஞ்சி முள் போல உறுத்தியது.

''சார்...'' என்று உள்ளறையிலிருந்து தீபா குரல் கொடுத்து அந்தத் தர்மசங்கடத்திற்கு முற்றுப் புள்ளி வைத்தது.

மார்ச் — 23

வத்சலா நாவால் உதடுகளை ஈரப்படுத்திக் கொண்டாள். நடுங்கும் விரல்களால் அந்த நோட்டுப் புத்தகத்தைத் திறந்தாள். வெள்ளைத் தாள்களில் அச்சுப் பதித்தாற் போன்ற மைத்ரேயனின் கையெழுத்து. அடையாளம் வைத்த அந்தப் பக்கத்தை நெருங்கினாள். அதைப் படிப்பதைத் தள்ளிப் போட வேண்டும் போல ஓர் உந்துதல்.

தேங்காய்த்
துவையல்
அரைத்த பின் அலம்பி
எடுத்த நீரை தக்காளி
ரசத்தில் கலந்து விரும்பினால்
எலுமிச்சை பழம் பிழிந்தால்
மைசூர் ரசம் போலவே
இருக்கும்.
— வசுமதி.

மைத்ரேயன் அவளைப் பற்றி என்ன எழுதியிருப்பான்? தெரியாமல் இருக்கும் வரை கிடைக்கும் ஒரு மின்சாரம் அதைப் படித்ததும் தொலைந்து விடுமோ என்று ஒரு தயக்கம்.

அந்தப் பக்கத்திற்கு வந்த பிறகு கண்களைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை.

உனக்குள் இருக்கும்
உண்மையான உனக்கு
சுதந்திரக் காற்றில்லை
சந்தோஷமான நேற்றில்லை
பனிக்கட்டியில் படுத்திருந்து
பகல்வெப்பம் தேடுகிறாய்
பாசாங்குப் பறவைபோலச்
சிறகவிழ்த்துக் கிடக்கிறாய்
கனவுகளைக் கசக்கிக் கசக்கி,
காலடியில் புதைக்கிறாய்
ஜன்னல்களில்லாத பளிங்குச் சிறையை விட
கூரையில்லாத திறந்தவெளி சொர்க்கம்!

''ஸாரி'' என்றான் மைத்ரேயன். மன்னிப்பை யாசிக்கும் புன்னகை. ''கவிதைன்னு வர்ற போது கொஞ்சம் வரம்பு மீற வேண்டியிருக்கு... நீங்கன்னு எழுதாம நீன்னு எழுதியிருக்கேன்...''

அவன் சொன்னது எதுவும் வத்சலாவின் காதில் இறங்கவில்லை. கவிதையை வரிவரியாய் மறுபடி படித்தாள். மறுபடி மறுபடி படித்தாள்.

அவளுடைய முழுச் சரித்திரத்தையும் இத்தனை எளிமையான வார்த்தைகளில் பிடித்துப் போட இவனால் எப்படி முடிந்தது?

''எனக்கு அழணும் போல இருக்கு... சிரிக்கணும் போல இருக்கு...''

''என்ன சொல்றீங்க மேடம்...?''

''மேடம்னு கூப்பிடாதீங்க, ப்ளீஸ்...'' கண்களை மூடிக் கொண்டாள். அந்தக் கவிதை கணத்தை அப்படியே சிறைப்படுத்தத் துடித்தாள்.

''அழணும் போல இருக்குன்னு சொன்னது என்னைப் பத்தி நெனைச்சுப் பார்க்கறதால்... எவ்வளவு அற்புதமாப் பொறுக்கிப் போட்டுட்டீங்க வார்த்தைகளை...! பளிங்குச் சிறை...!''

''சிரிக்கணும்னு சொன்னது?''

''சந்தோஷத்தில... வத்சலாவை குழந்தையாப் பாக்க அப்பா இருந்தாரு... தன் குழந்தைக்கு அம்மாவாப் பார்க்க என் ஹஸ்பெண்ட் இருக்காரு... ஆனா வத்சலாங்கற பொண்ணை — அவளுக்கும் கனவு இருக்கும், ஆசையிருக்கும்னு பார்த்த முதல் ஆம்பிளை நீங்கதான்.... அந்தச் சந்தோஷம்...''

''எனக்குக் கொஞ்சம் பயமாயிருந்திச்சு... வரம்பு மீறிட்டேன்னு சொல்லி நோட்டுப் புத்தகத்தை என் மூஞ்சிலே எறிவீங்களோன்னு பயம்...''

''இப்ப?''

''இப்பவும் பயமாயிருக்கு. உங்களை ரொம்பப் புரிஞ்சுக்கிட்டோமோன்ற பயம்...''

நியுபான்

தாயின் அரவணைப்புக்கு ஈடான சிறந்த ஜீரண டானிக்



சிறந்த மூலிகைகளைக் கொண்டு குழந்தைகளுக்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஜீரண டானிக். பாதுகாப்பானது.



குழந்தை பசியின்மை, வயிற்று வலி, விக்கல், வயிற்றுப் பொருமல், எதுக்களித்தல், மலபந்தம், பேதி முதலியவைகளால் பாதிக்கப்படலாம். இதனால் தேவையற்ற அழுகை, அமைதியற்ற தன்மை, தூக்கமின்மை ஆகியவையும் மற்றும் ஜலதோஷம், இருமல் ஆகியவையும் ஏற்படக்கூடும். அனுபவமிக்க தாய்மார்கள் பன்னெடுங்காலமாகத் தங்கள் குழந்தைகளின் ஜீரண சக்தியை வலுப்படுத்தவும், உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும் உபயோகித்து நல்ல பலன் கண்ட சிறந்த மூலிகைகளான ஓமம், வசம்பு, சிற்றரத்தை, அதிமதுரம், திப்பிலி, கடுக்காய், ஏலக்காய் ஆகியவைகள் தேவையான அளவு நியுபானில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. குழந்தை முழுமையான ஆரோக்கியத்துடனும், புஷ்டியாகவும் வளர விரும்பிச் சாப்பிடக்கூடிய ஜீரண டானிக்கான நியுபான் அவசியம் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்க வேண்டியது.தொடர்ந்து கொடுத்து நல்ல பலன் காணவும்.

ஆல்கஹால், போதைப் பொருட்கள், சோடியம்- பை-கார்பனேட் கலப்பு இல்லாதது.

PHARM PRODUCTS

'விஜய்', மருத்துவக் கல்லூரி சாலை, தஞ்சாவூர் - 613 007, தமிழ்நாடு.
தொலைபேசி எண் : 22025/22225 டெலக்ஸ் : 0468-205 PPPL IN

மருந்துக் கடைகளிலும், ஜெனரல் ஸ்டோர்களிலும் கிடைக்கும்.

SOBHAGYA

வத்சலா அவனை நிமிர்ந்து பார்த்தாள். அந்தப் பார்வையில் தேக்கி வைத்த அவள் கனவுகள், அவற்றின் காயங்கள், அந்தக் காயங்களின் தழும்புகள் எல்லாவற்றையும் படிக்க முடிந்தது அவனால்.

''சந்தோஷமும், துக்கமும் சேர்ந்தது தாங்க வாழ்க்கை,'' என்றான் மைத்ரேயன்.

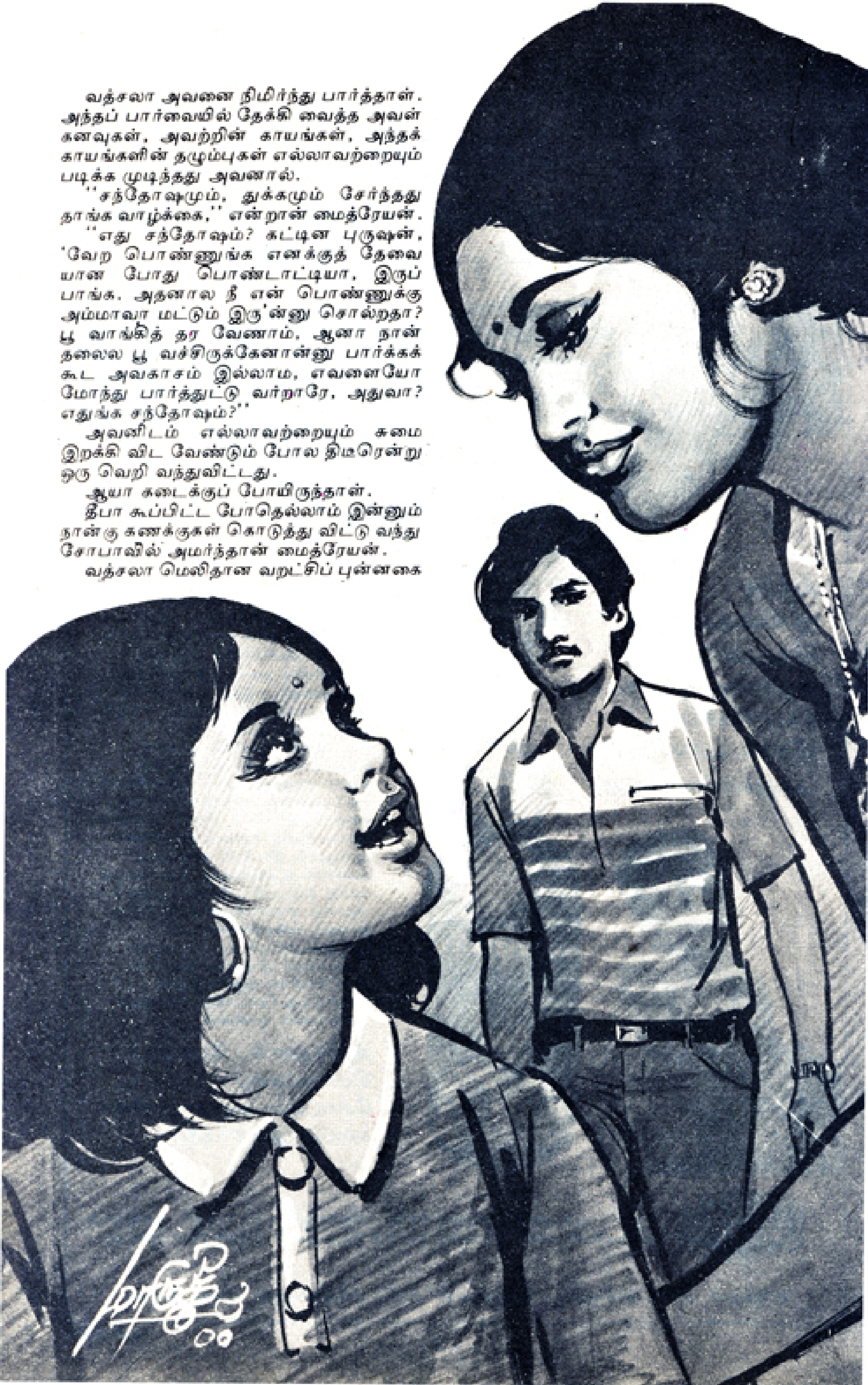
''எது சந்தோஷம்? கட்டின புருஷன், 'வேற பொண்ணுங்க எனக்குத் தேவையான போது பொண்டாட்டியா, இருப்பாங்க. அதனால நீ என் பொண்ணுக்கு அம்மாவா மட்டும் இரு'ன்னு சொல்றதா? பூ வாங்கித் தர வேணாம், ஆனா நான் தலைல பூ வச்சிருக்கேனான்னு பார்க்கக் கூட அவகாசம் இல்லாம, எவளையோ மோந்து பார்த்துட்டு வர்றாரே, அதுவா? எதுங்க சந்தோஷம்?''

அவனிடம் எல்லாவற்றையும் சுமை இறக்கி விட வேண்டும் போல திடீரென்று ஒரு வெறி வந்துவிட்டது.

ஆயா கடைக்குப் போயிருந்தாள்.

தீபா கூப்பிட்ட போதெல்லாம் இன்னும் நான்கு கணக்குகள் கொடுத்து விட்டு வந்து சோபாவில் அமர்ந்தான் மைத்ரேயன்.

வத்சலா மெலிதான வறட்சிப் புன்னகை



நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதில் வெந்தயத்தின் பங்கு மிக முக்கியமானது என்று எல்லோரும் கூறுகிறார்கள். மக்கட் தொகையைக் கட்டுப்படுத்த வல்லது வெந்தயம் என்று அண்மையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. வெந்தயத்திலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்படும் டையோஸ்ஜெனின் எனும் சத்தை, ஸ்டெராய்டு புரோஜெஸ்டரோன் எனும் பொருளாக மாற்றி, குடும்பக்கட்டுப்பாட்டுக்கென்று தயாரிக்கப்படும் மாத்திரை தயாரிப்பில் பயன்படுத்தலாம் என்று பிரிட்டிஷ் சர்வ கலாசாலை ஒன்றில் அண்மையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

— ராஜி.

யில் சொல்ல ஆரம்பித்து விசும்பலில் சிக்கிக் கொண்ட போது, அவன் மெல்ல எழுந்து அவளை நெருங்கி, "ஸாரிங்க... உங்களை இன்னிக்கு ரொம்ப அழ வச்சுட்டேன்..." என்றான். அவள் கையிலிருந்து தன் கவிதை நோட்டைப் பறித்துக் கொண்டு, தீபா காத்திருந்த ரூமுக்குள் நுழைந்து விட்டான்.

அவன் டியூஷன் முடிந்து புறப்படும் போது எதிர்ப்படுவதற்குக் கூட யோசனையாயிருந்தது, வத்சலாவிற்கு. அவனிடம் எதற்காக இத்தனை தூரம் உணர்ச்சி வசப்பட்டேன்? என் அந்தரங்க அழுகையை அவனுக்கு ஏன் தெரிவித்தேன்?

ஓடு அவிழ்ந்துவிட்ட ஆமை போல் உணர்ந்தாள்.

நோ, இன்றைக்கு மறுபடியும் அவன் முகத்தில் விழிக்க முடியாது. அவசரமாகச் சுதந்திரக் காற்று தேடி மொட்டை மாடிக்குப் படியேறினாள்.

மார்ச் — 26

காலிங் பெல் ஒலித்த சத்தம் கேட்டதும், எழுந்திருக்க முனைந்த கால்களைக் கட்டுப்படுத்தினாள், வத்சலா. ஓடி ஓடி மலையேறியவள் போல் மூச்சு இறைத்தது. அறைக் கதவைத் திறந்து பார்த்தபோது வாசல் தெரிந்தது. ஆயா கதவைத் திறந்து விட, உள்ளே மைத்ரேயன் நுழைவது தெரிந்தது.

மூன்று நாட்களாக இந்தக் கட்டுப்பாடு. அவளுக்கு அவளே விதித்துக் கொண்ட கட்டுப்பாடு.

மூன்று நரக நாட்கள். அவனைப் பார்க்கவில்லை. கதவு திறந்தது ஆயா. காப்பி கொடுத்தது ஆயா.

'தீபா, அம்மா வீட்லே இல்லே?' என்று அவன் தயங்கித் தயங்கி விசாரித்து, 'அம்மாவுக்கு உடம்பு சரியில்லே' என்ற பதிலை வாங்கி மென்று விழுங்கியதைத் தன் ரூமிலிருந்தே அவளால் உணர முடிந்தது.

பொம்மைக் கடையைப் பார்த்தால் கேட்கும் என்று குழந்தையை வேறு தெரு வழியே அழைத்துப் போகும் ஓர் அம்மாவைப் போல, அவனைப் பார்க்காவிட்டால் மனசு அடங்கிப் போகும் என்று அவளை அவளே ஏமாற்றிக் கொண்டிருந்தாள், வத்சலா. அவனைப் பார்க்காத போதுதான், அவன் பாடல் நடத்தும் குரல் கூட அவளை ஏங்க வைத்தது. அவனுடைய காலடிச் சத்தம் கூட அவளைத் துடிக்க வைத்தது. இருந்தாலும், உதடுகளைக் கடித்து அவள் வெள்ளத்திற்கு அணை போட்டாள். கட்டிலில் குப்புறப் படுத்துக் கனவுகளுக்குத் தடை போட்டாள்.

திடீரென்று ரூம் கதவு தட்டப்பட்டது. வலிமையில்லாத தட், தட்...

"ஆண்ட்டி... ஆண்ட்டி..."

தீபாவா?

பரபரப்பாகக் கதவைத் திறந்து விட்டாள்.

"ஆண்ட்டி, மாஸ்டர் அங்கிள் உங்களைப் பார்க்கணுமாம்..."

தீபாவிற்குச் சற்றுப் பின்னே மைத்ரேயன் நின்றிருந்தான்.

குற்ற உணர்ச்சி படிந்த கண்களால் அவனை ஏறிட்டாள். "உடம்பு சரியில்லேன்னு சொன்னாங்க."

"ஆமாம்" கதவைச் சாத்து, தாழ்ப்பாள் போடு.

"உங்க கூடக் கொஞ்சம் பேசணுமே... தீபாவைப் பத்தி...!"

உன்னோடு எனக்கு என்னடா பேச்சு என்று தூக்கியெறி அவனை, வெளியே வீசு அவனை... கதவைச் சாத்து... கதவைச் சாத்து...'

"ஹாலுக்கு வர்றேன்... அங்கே பேசுவோம்" என்றாள் மெலிந்த குரலில்.

சோபாவில் வலிக்காமல் உட்கார்ந்திருந்தான் மைத்ரேயன்.

"இது என்னங்க பைத்தியக்காரத்தனம்?"

"எது?" நிமிராமல் கேட்டாள் வத்சலா.

"அணை கட்டக் கட்டத்தான் தண்ணிக்கு பலம் ஜாஸ்தியாறதுன்னு தெரியாதா உங்களுக்கு?"

"எனக்குப் பயமாயிருக்கு மைத்ரேயன்..." சார் இல்லை, மாஸ்டர் இல்லை, மைத்ரேயன்!

"ஜஸ்ட் ஃப்ரீயாப் பேசிக்கிட்டிருந்தாலே பாவம்னு ஏன் நெனைக்கறீங்க?"

"என் பேர்ல எனக்கு நம்பிக்கையில்லை..."

"வளர்க்கிற நாய் கூட வாக் அழைச்சிட்டுப் போறப்ப கொஞ்ச தூரம் சுதந்திரமா ஓடணும்னு சங்கிலியைப் பிடிச்சு இழுக்கலையாங்க? மனுஷங்க அந்தச் சுதந்திரத்துக்கு ஆசைப்படறது தப்பா? எதுக்காக உங்களுக்கு நீங்களே தண்டனை கொடுத்துக்கணும்? பைத்தியக்காரத்தனம்..."

'தீபாவைப் பத்தி ஏதோ பேசணும்னீங்க?' என்று கேட்க வேண்டும் போலிருந்தது. கேட்கத் தோன்றவில்லை. அவனுடைய வார்த்தைகள் அவளுடைய காயங்களுக்குப் பனிக்கட்டி ஒத்தடம் கொடுத்தன. ஜஸ்ட் — அவனை எதிரே உட்கார வைத்துப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாலே போதும் போலிருந்தது.

''மாஸ்டர்... மாஸ்டர்...''

திடீரென்று நோட் புத்தகத்தில் சந்தேகத்துடன் தீபா வந்து நின்றது.

சட்டென்று இயல்புக்கு மாறி தீபாவுடன் எழுந்து அவன் டியூஷன் ரூமிற்குள் நடந்து போனான்.

வத்சலா தன்னைப் பார்த்துக் கொண்டாள். ச்சே, எவ்வளவு குப்பையாக, ஜுரம் வந்தவளைப் போல அலங்கோலமாக உட்கார்ந்திருக்கிறேன், நான்?

முள் உறுத்தலாய்ப் பதறி எழுந்தாள். உடைமாற்ற ரூமுக்குள் ஓடினாள்.

ஏப்ரல் — 11

''இன்னிக்கு பாலச்சந்திரன் சார் ஸ்கூலுக்கு போன் பண்ணியிருந்தார்'' என்றான், மைத்ரேயன், மடியில் வைத்திருந்த புத்தகத்தை இயந்திரத்தனமாகப் புரட்டிக் கொண்டே.

ஒரு திடுக்கிடலோடு நிமிர்ந்தாள் வத்சலா. மைத்ரேயனின் உதடுகளில் புன்னகை விளையாடுவதைக் கவனித்ததும் இன்னும் கலக்கமாயிற்று.

''எதுக்கு?''

''எனக்கு தாங்க்ஸ் சொல்ல... மந்த்லி டெஸ்ட்ல தீபா கணக்குலயும் தமிழ்லயும் அறுபதுக்கு மேலே வாங்கிடிச்சு, எல்லாம் என் டியூஷன்னாலதான்னு சொன்னாரு...''

''அப்பா... நான் பயந்தே போயிட்டேன்...'' பெருமூச்சில் மார்புகள் ஏறி இறங்கின வத்சலாவிற்கு.

''பயப்படறதுக்கு என்ன இருக்கு?''

''ரொம்ப நாள் கழிச்சு நேத்து... நேத்து நைட் அவர் சீக்கிரம் வந்துட்டாரு... 'அவ' ஊர்லே இல்லே போலிருக்கு... வந்துட்டாரு...''

''ம்?''

''எனக்கு திடீர்னு கோபம் வந்திருச்சு. நான் என்ன மெஷினா, இல்லே காசு கொடுத்தா வர்ற பொம்பளையா, அது இதுன்னு கத்திட்டேன். கொஞ்சம் அரண்டு போயிட்டாரு... ஏய், என்ன ஆச்சு உனக்குன்னு உலுக்கினாரு... பகீர்னுச்சு... என்னையறியாமலேயே என் ரகசியத்தைச் சொல்லிட்ட மாதிரி ஒரு நடுக்கம்... திமிறினா, ஏன்னு யோசிப்பாரேன்ற பயம்...''

''நியாயமான பயம்தாங்க.''

''ஸாரிங்க, அது இதுன்னு உடனே மன்னிப்புக் கேட்டேன். அவருக்கு என் மன்னிப்புல இண்ட்ரஸ்ட் இல்லே... இண்ட்ரஸ்ட் என் உடம்புலதான்... பொம்மை மாதிரி நெனைச்சுக்கிட்டு அவர் இழுத்த இழுப்புக்கெல்லாம்... ஒரு பெண்ணுக்கு இதைவிடப் பெரிய அவமானம் இல்லை, மைத்ரேயன்.''

''வத்சலா... வத்சலா... அழாதீங்க... இது ஹால்... ஆயாவும், மத்தவங்களும் வந்து போற இடம்...''

''இன்னும் எத்தனை நாளைக்கு இந்த நரகம் மைத்ரேயன்?''

''எத்தனை நாளைக்குன்னு நீங்கதான் முடிவு பண்ணணும், வத்சலா...''

கண்ணீர்த் திரையினூடே அவனைப் பார்த்தாள். அவன் முகத்தில் நட்பு இருந்தது. தீர்மானம் இருந்தது. விண்ணப்பம் இருந்தது.

''சொன்னால் ஆச்சரியப்படுவீங்க... கொஞ்ச நாளா நான் கூட தூக்கமில்லாம கஷ்டப்படறேன்... நெழலைப் பிடிக்கிறதுக்கு ட்ரை பண்றது முட்டாள்தனம்'னு எனக்கு நானே சொல்லிக்கறேன்..., ஆனா மனசு அலைஞ்சிட்டுத்தான் இருக்கு... இங்கே பார்த்தீங்களா?''

நோட்புத்தகத்தில் விரலால் அடையாளம் வைத்து நீட்டினான். வாங்கிப் பிரித்தாள்.

உன் கண்ணாடி நான்
உண்மையான உன்னை
பிரதிபலிப்பேன் நான்
என் கண்ணாடி நீ...
முதுகு பார்த்து நின்றே
முடிந்து போதலா வாழ்வு?
முகம் பார்த்துப் புரிந்து — ஒரு
முழு நிமிடம் வாழ்வோம்,
வா!

வா!

மைத்ரேயனின் 'வா'விற்கும், பாலச்சந்திரனின் 'வா'விற்கும் எத்தனைப் பெரிய இடைவெளி!

இமைகள் பதறப்பதற நிமிர்ந்தாள்.

''நான் எப்படி வர முடியும், மைத்ரேயன்? இட் இஸ் டூ லேட்.''

''லேட் இல்லைங்க... நான் எனக்குத் தெரிஞ்ச லாயர் கிட்ட பேசினேன். ஒரு காரணம் போதுங்க... கல்யாணத்துக்கப்புறமும் கண்ட பொண்ணுங்களோட சகவாசம் வச்சிருக்காரு புருஷன்னு ஒரே ஒரு காரணம் போறும்... டிவோர்ஸ் கெடைச்சிரும்....''

லாயரிடம் பேசுகிற அளவுக்கு.... மைத்ரேயன் தீர்மானித்தே விட்டானா? அவன் மனத்திலும் இந்த எண்ணம் வேர்விட்டிருக்கிறதா?

''நான்... நான் யோசிக்கணும், மைத்ரேயன்... எவ்வளவு பெரிய விஷயம்! எங்கப்பா தற்கொலையே பண்ணிக்குவாரு...''

''பொண்ணு வாழறாளான்னு பாக்க நேரமில்லாதவருங்க. இன்னும் ரெண்டு முழுக்கு சேத்துப் போடுவாரு கங்கைல அவ்வளவுதான். ஊரும், உலகமும் பத்திப் பேசறதுல அர்த்தமில்ல.... இன்னிக்கு அசிங்கமாகப் பாக்கும்... நாளைக்கு மறந்தே போயிடும்... மத்தவங்களை விடுங்க... இது உங்களுக்காக நீங்க எடுக்க வேண்டிய முடிவு.

ஏப்ரல் — 13

''எத்தனை சுலபமாய் சொல்லி விட்டான்?

'நீங்க எடுக்க வேண்டிய முடிவு'!

வத்சலா ராத்தூங்கவில்லை. பன்னிரண்டு மணிக்கு மேல் படுக்கைக்கு வந்து அவிழ்த்துப் போட்ட சட்டை போல தூங்கிப் போன பாலசந்திரனின் மெலிதான குறட்டை அவளைத் தொந்தரவு செய்யவில்லை. வோல்டேஜ் குழப்பத்திற்கு ஏற்ப மின்விசிறியின் வேகம் கூடியதை குறைந்ததை லட்சியம் செய்யவில்லை.

மைத்ரேயன் — இருபத்தொன்பது வயது — ஸ்கூல் டீச்சர் — மாதம் ஆயிரத்து ஐநூறு சம்பளம் — சின்ன வீடு — ஏ.ஸி. கிடையாது, கார் கிடையாது. மற்ற சொகுசுகள் கிடையாது — கம்பீரமானவன் — நாணயமானவன் — பெண்ணின் மிருதுவான உணர்வுகளைப் புரிந்தவன் — அன்பானவன் — காதலானவன் — இன்று வரை அவள் மீது மூச்சுப் படாத தூரத்தில் மட்டுமே நின்று பேசும் கண்ணியமானவன்....

பணமும், பகட்டும் சந்தோஷத்தையும், குதூகலத்தையும், அவளுடைய உற்சாகத்தையும் நசுக்கியிருக்கின்றனவே தவிர மகிழ்ச்சி கொண்டு வரவில்லை. விலை உயர்ந்த விடியோ டெக்கோ, அறையைக் குளுமையாய் வைத்திருக்கும் ஏ.ஸி.யோ அவளுக்குக் கவிதை எழுதிக் காட்டியதில்லை. அவள் மனதைப் புரிந்து கொள்ள முயன்றதில்லை.

'வா!'

போ! இந்த சொகுசுச் சிறையிலிருந்து, தப்பித்துப் போ!

புரண்டு புரண்டு புரண்டு படுத்தாள்.

எண்ணம் முடிவானது. மனத்தில் தீர்மானமானது.

'வருகிறேன், மைத்ரேயன்... வருகிறேன்' என்று அவளுக்கே சொல்லிக் கொண்ட போது காலையின் முதல் மணி ஒலித்து விட்டது.

ஏப்ரல் — 15

''ஆண்ட்டி.... இந்தத் தலையைப் பின்னி விடுங்களேன்.... ரெட்டை ஜடை போட்டு விடுங்க ஆண்ட்டி, ப்ளீஸ்....''

தீபாவை உட்கார்த்தி வைத்துப் பின்னல் போடும் போது, மனது அலைபாய்ந்தது. இரண்டு நாட்களாய் மைத்ரேயன் ஏன் டியூஷன் எடுக்க வரவில்லை?

''ஆண்ட்டி... இந்த சட்டைல பட்டனே இல்ல ஆண்ட்டி...''

கேக் செய்து விட்டு மேலே ஐசிங் செய்ய விரும்புவார்கள். வீட்டிலேயே நன்கு நைசாக பொடித்த சர்க்கரை, மில்க் பவுடர், டால்டா இவற்றை 1:1:½ என்ற விகிதத்தில் நன்கு கலந்து பசையாக்கி தேவையான கலர் சேர்த்து கேக்கின் மேல் கத்தியால் தடவி ஐசிங் செய்யலாம். மில்க் பவுடர் இக் கலவையில் இருப்பதால் டால்டா உஷ்ணத்தில் இளகாமல் இது தடுக்கிறது.

— ராஜலட்சுமி.

தீபாவின் சட்டைக்குப் பொத்தான் தைத்த நேரத்தில், ஊசிமுனை விரல் நுனியில் நுழைந்து ரத்தமொட்டு பிறந்த போது கவனம் மைத்ரேயனின் பின்னே போயிருந்தது!

''நான் அர்ஜெண்ட்டா டில்லி போகணும் போர்டு மீட்டிங் இருக்கு.... ஃப்ளைட்டுக்கு வேணும்கறதே பேக் பண்ணு....''

பாலசந்திரனுக்காக அவன் பெட்டியில் துணிகள், டூத்பிரஷ், சோப், ஷேவிங் செட் என்று அடுக்கிய நிமிடங்களில் கூட மனது மைத்ரேயனைத் தேடிக் கொண்டிருந்தது.

நான் போல மனது விண்ணென்று வெடித்து விடும் அபாயத்திற்கு இழுத்துப் பிடிக்கப்பட்டு, ரத்தம் குதிபோட்டு அழுத்தம் ஏற்றியிருந்தது.

மாலை ஆறு மணிக்குக் காலிங்பெல் அடித்த போது அது நேரே அவள் நெற்றிப் பொட்டில் அடித்தது போல் இருந்தது.

பதறினாள். கிட்டதட்ட ஓட்டமாக நடந்து கதவைத் திறந்தாள்.

மைத்ரேயன்தான். மைத்ரேயனேதான்.

தவறாமல் புன்னகை அணிந்திருந்தான்.

''குட் ஈவினிங்''

''தவிக்க வச்சுட்டீங்களே...'' என்றாள்.

''தீபாவுக்கு நெறையவே கணக்கு கொடுத்துட்டு வாங்க. பேசணும்...'' என்றாள்.

''யெஸ் ஆர் நோ?''

''யெஸ்... யெஸ்... யெஸ்...'' என்றாள்.

சந்தோஷப் புன்னகையைக் காட்டினான்.

''மாஸ்டர்.. ஏன் ரெண்டு நாளா வரலை... ஜுரமா?'' தீபா குதிபோட்டு வந்தது.

''ஆமாம், டியர்'' என்றான்.

அவன் வரும் வரை நுனி விரல்களில் உட்கார்ந்திருந்தாள் வத்சலா.

வந்து எதிரே அமர்ந்ததும், ''ஏன் ரெண்டு நாள் வரலை?'' என்றாள் சற்றே கோபமாக.

''உங்களை அவசரப்படுத்தக்கூடாதுன்னு தான் வத்சலா... ரெண்டு நாள் என்னைப் பாக்காம இருந்தாத்தான் உங்களால சுயமா யோசிக்க முடியும்னு தோணிச்சு..''

''அவர் ஊர்ல இல்ல.. டில்லி போயிருக்காரு. வர ரெண்டு நாளாகும்...''

''தீபா சொல்லிச்சு...''

''நெறைய யோசிச்சிட்டேன், மைத்ரேயன்... எனக்கு விடுதலை வேணும்... ஆனா''

''ஆனா?''

''இன்னிக்கு என்னைப் பார்க்கறப்ப வர்ற பரிதாப உணர்ச்சியால நீங்க அவசர முடிவு எடுக்கலையே? என்னிக்கும் உங்க பக்கத்திலேயே நான் இருப்பேனா மைத்ரேயன்... எனக்கு பயமாயிருக்கு...''

''பயமா, எதுக்கு பயம்?''

''எதுக்குன்னு தெரியலை... ஆனா பயமாயிருக்கு. தீபாவை விட்டுட்டு போறோமேன்னு நெனைச்சா அழுகையா வருது.. இத்தனை வருஷம் சூன்யமா வாழ்ந்துட்டேன். இனிமே நீங்கதான் மைத்ரேயன் எனக்கு எல்லாம்.''

''அழாதீங்க...''

''இல்ல சந்தோஷமா இருக்கேன்..'' வத்சலா புரண்டு வரும் கண்ணீரை புறங்கையால் துடைத்துக் கொண்டாள்.

''லாயரைப் பார்க்க எப்போ போகலாம் வத்சலா?''

''நாளைக்கு?''

''எப்படி... எங்கே...?''

''எங்கே வரணும்னு சொல்லுங்க... வந்திடறேன்...''

''ஒரு பதினோரு மணி போல ஹை கோர்ட் வாசலுக்கு வரீங்களா? சேம்பர்ல இருப்பாரு... மீட் பண்ணலாம். நான் ஸ்கூலுக்கு லீவு போட்டுடறேன்...''

ராத்திரி நேரம் அமைதியாய் இருந்தது. அந்த அமைதியைக் கலைத்து, அகாலத்தில் யார் யாரையோ சுமந்து ஒரு விமானம் பறந்து போன இரைச்சல் கேட்டது.

அந்த இரைச்சலில் சற்றே சிணுங்கிய தீபா, வத்சலாவை இன்னும் இறுக்கமாகக் கட்டிக் கொண்டது.

தீபாவின் கையையும் காலையும் வத்சலா மெல்ல விலக்க முற்பட்ட போது, தூக்கத்திலேயே மறுபடியும் புரண்டு மறுபடியும் அழுந்தக் கட்டிக் கொண்டது.

வத்சலாவின் கண்கள் எதேச்சையாக க்வார்ட்ஸ் கடிகாரத்தின் பச்சைக் கண் சிமிட்டலில் தயங்கின.

ஏப்ரல்: 15 ஏப்ரல்: 15, ஏப்ரல்: 15..

வெகு திடீரென்றுதான் அந்தத் தேதி உறைத்தது.

ஏப்ரல் 15!

போன முறை எப்போது? மார்ச் 9! ஆறு நாட்கள் தள்ளிப் போய் விட்டது.

வெகு பதற்றத்துடன் வயிற்றைத் தொட்டுப் பார்த்தாள். அதன் ரகசியம் அவளுக்குப் புரியவில்லை.

நாளைக்குக் காலையிலேயே லேடி டாக்டரைப் பார்க்க வேண்டும்!

கடவுளே, இருக்கக் கூடாது!
கடவுளே, இருக்கக் கூடாது!
கடவுளே, இருக்கக் கூடாது!

ஏப்ரல் — 16

''கங்கிராஜுலேஷன்ஸ்'' என்றாள், லேடி டாக்டர், வத்சலாவின் கையைக் குலுக்கி.

ஏப்ரல் — 17

நனைந்திருந்த தலையணையிலிருந்து மெல்ல முகத்தை உயர்த்தினாள் வத்சலா. திறந்திருந்த ஜன்னலினூடே வானம் தெரிந்தது. அதன் சாம்பல் தெரிந்தது. தோட்டத்துப் பட்சிகளின் விடியல் கீதம் துவங்கியிருந்தது.

கீச் கீச்...
ப்ச்க்... ப்ச்க்... ப்ச்க்...
குக்கூய்... குக்கூய்...

எத்தனை சுதந்திரமான பறவைகள்!

கன்னங்களில் கண்ணீர் உப்பாய்க் காய்ந்திருந்தது.

'நான்தான் வத்சலா. நீங்க ஏன் கோர்ட்டுக்கு வரல்லே? மூணு மணி வரைக்கும் கேட்கிட்டேயே நின்னுட்டிருந்தேன். வத்சலா... வத்சலா... என்ன ஆச்சு?' என்று போனில் மைத்ரேயன் குரல் கேட்டதும் பதில் சொல்லாமல் ரிசீவரை சாத்தியது இப்போது நெஞ்சில் வலித்தது. முள்ளாய் நிமிண்டியது.

பதில் சொல்லியிருக்கக் கூடாதா நான்? ஜஸ்ட் ஒரு பதில்!

என்னபதில்சொல்வாய்,வத்சலா?என்ன பதில் சொல்லப் போகிறாய்? முடிவெடுக்கும் தருணத்தை ஒத்திப் போடுவது தாற்காலிக நழுவல்தான். நிஜத்தை என்றைக்கும் சந்தித்துத்தான் ஆகவேண்டும்.....

வத்சலாவின் விரல்கள் அவளுடைய வயிற்றை வருடின, மெல்ல மெல்ல, மெல்ல மெல்ல.

கட்டிலிலிருந்து அதிராமல் எழுந்தாள்.

வாஷ் பேஸினில் முகத்தில் நீர் இறைத்து அழுக்கையும், அழுகையையும் துடைத்தெறிந்தாள்.

தீபாவின் ரூமில் நுழைந்தாள்.

அம்மா என்றோ, ஆண்ட்டி என்றோ நினைத்து தலையணையை இறுக்கிக் கட்டி அதில் ஒரு பாதுகாப்பு வெப்பத்தைத் தேடிக் கொண்டிருந்தது. அதை நெருங்கி, நெற்றியைத் தடவிக் கொடுத்தாள். சூப்பிக் கொண்டிருந்த விரலை வாயிலிருந்து விலக்கினாள். அதன் மேஜையில் தேடி, நோட் புத்தகத்திலிருந்து எழுதாத தாள் கிழித்தாள்.

தீர்மானித்த வார்த்தைகளை எழுதினாள்.

ஸாரி, மைத்ரேயன்.

நேற்று வரை நான் வெறும் பெண்.

ஆசாபாசங்களுக்கு, கனவுக் கற்பனைகளுக்கு அடிமையான பெண்.

இன்றிலிருந்து என் பெண்மைக்குப் புது அந்தஸ்து ஆரம்பித்து விட்டது.

எனக்குள் இருக்கும் எனக்காக நீங்கள் கவலைப்பட்டீர்கள்.

எனக்குள் வளரும் எனக்காக நான் காத்திருக்கிறேன், கவலைப்படுகிறேன். கனவுகளை சுமக்கப் போகிறேன்.

உரிமையில்லாத சுமையை உங்கள் தோள்களில் உட்கார வைக்க எனக்கு மனம் வரவில்லை.

ஸாரி, மைத்ரேயன்.

நினைத்துக் கொண்டாற் போல டெலிபோன் மணி அடித்தது. எடுத்தாள்.

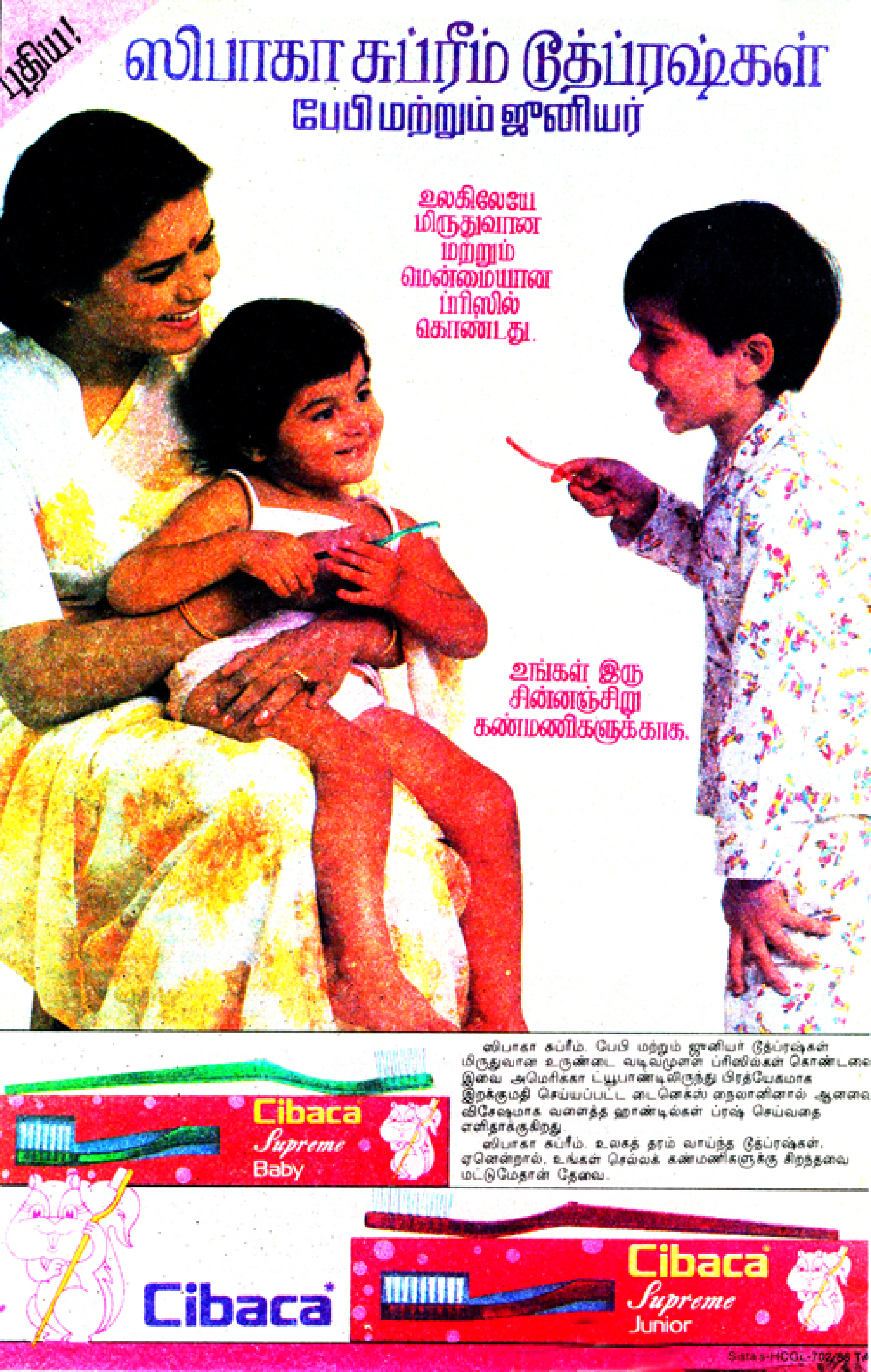
''ஹலோ...''

''வத்சலா... நான் தான்....'' மைத்ரேயன் தான். ''நேத்து என்ன ஆச்சு? பாலச்சந்திரன் மெட்ராஸ் திரும்பிட்டாரா?''

''ஊஹூம்...''

''பின்ன ஏன் நீங்க...''

''இனிமே லாயரைப் பார்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை மைத்ரேயன்...'' என்று ரிசீவரை வைத்தாள்.



புதிய!
ஸிபாகா சுப்ரீம் டூத்ப்ரஷ்கள்
பேபி மற்றும் ஜூனியர்
உலகிலேயே
மிருதுவான
மற்றும்
மென்மையான
ப்ரிஸில்
கொண்டது.
உங்கள் இரு
சின்னஞ்சிறு
கண்மணிகளுக்காக.
ஸிபாகா சுப்ரீம். பேபி மற்றும் ஜூனியர் டூத்ப்ரஷ்கள் மிருதுவான உருண்டை வடிவமுள்ள ப்ரிஸில்கள் கொண்டவை. இவை அமெரிக்கா ட்யூபாண்டிலிருந்து பிரத்யேகமாக இறக்குமதி செய்யப்பட்ட டைனெக்ஸ் நைலானினால் ஆனவை. விசேஷமாக வளைத்த ஹாண்டில்கள் ப்ரஷ் செய்வதை எளிதாக்குகிறது.
ஸிபாகா சுப்ரீம். உலகத் தரம் வாய்ந்த டூத்ப்ரஷ்கள். ஏனென்றால், உங்கள் செல்வக் கண்மணிகளுக்கு சிறந்தவை மட்டுமேதான் தேவை.
Cibaca Supreme Baby
Cibaca
Cibaca Supreme Junior
Sista's-HCGL-702/86 TA

இந்த மாதம் எப்படி?

ஆகஸ்ட் '89

மேஷ ராசி:

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 — ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் முதற்பகுதியில் எதிர்பார்த்த இனங்களில் வெற்றி ஏற்படும். ஆயினும் அவ் வெற்றிக்காக அளவு கடந்த முயற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். விதியை நம்பிச் செயலில் இறங்கி அவதிப்படுவதை விட, மதியை நம்பிச் சற்று சிந்தித்துச் செயலாற்ற வேண்டிய தருணமிது. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் மனத்தில் சஞ்சலம் ஏற்படுவதற்கான சூழ்நிலை உருவாகும். வீட்டில் வம்புகள் வளர்ந்து உறவு நிலையில் விரிசல் ஏற்படலாம். சிறப்பான மாதமாகக் கூற முடியவில்லை. பரணி நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்கள் வீட்டில் மழலைகள் தோன்றிச் சற்றே மனத்திற்கு மகிழ்ச்சியை அளிக்கலாம். அதுவும் சுக்கிரனுடன் சேர்ந்தும், குரு, அங்காரகன், சுக்கிரனுடைய வீட்டைப் பார்த்தும் அருள் பரிபாலிப்பதால்தான் மழலைகளினால் அத்தகைய யோகம் உண்டாகிறது.

ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம், 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதி சற்று மந்தமாக இருந்தாலும், பிற்பகுதி பலவிதத்திலும், பணவரவைத் தருகின்ற நிலை காணப்படுகிறது. பதவி ஏற்றமும், சம்பள உயர்வும் ஒரு சிலருக்குச் சந்தோஷத்தை அளிக்கும். குழந்தைகள் நலம் நன்கு உள்ளது. கடன் தொல்லைகள் ஏற்படக் காரணமுண்டு. கண் மருத்துவரிடம் செல்ல வேண்டிய நிர்பந்தமும், அது சம்பந்தமான செலவினங்களும் ஏற்படலாம். டயோரியா போன்ற வயிற்றுக்கோளாறும் வர வாய்ப்பு உண்டு. எனினும் இதுவரை இருந்த நிலை மாறுவதற்கான நல்ல சூழ்நிலை உருவாகும். எனவே ஊக்கமுடனும், உற்சாகத்துடனும் செயல்படுவீர்கள். சென்ற ஆண்டு முழுவதும் இருந்த டென்ஷன் குறைய ஆரம்பிக்கும்.

மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

ரிஷப ராசிக்காரர்களைப் போன்றே மாதத்தின் முற்பகுதியில் சற்று உடல் நலமின்மை ஏற்பட்டு, பண நஷ்டமும், மனக் கஷ்டமும் ஏற்படும். பிற்பகுதி இழந்ததைப் பெறுகின்ற ஏற்றமான சூழ்நிலை. எதிலும் மகிழ்ச்சி எனும் சூழ்நிலையில் நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற ஆரம்பிக்கும். எவருடைய ஆதரவையும் நாடலாம். கன்னிப் பெண்களுக்கு இதுவரை இருந்த தடை அகன்று, அங்காரகன் அருளால் திருமணம் கைகூடி வரும். பதவி ஏற்றமோ, விரும்பிய படி மாற்றமோ ஏற்படும். வாசனைத் திரவியங்களையும், அழகு சாதனங்களையும் விற்பவர்களும், ஒப்பனைக் கலைஞர்களும் நல்ல இலாபத்தைப் பெறுவார்கள். இரசாயனத் துறையினர், எரிபொருள் விற்பனையாளர்கள் தங்கள் தொழிலில் இருந்த தடங்கல்கள் நீங்கப்பெற்று முன்னேற்றம் காண்பர்.

கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 — ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

சுக்கிரன் சுகத்தைக் கொடுப்பார். ஆனால் குருவோ மனக்கலக்கத்தை உண்டாக்குவார். சனிஸ்வரனோ ஆரோக்கியத்தை அருளுகிறார். மற்ற கிரகங்கள் அனைவருமே அமைதியைக் குறைக்கத்தான்

பார்ப்பார்கள். இந்த இராசிக்காரப் பெண்களில் சமூக சேவை செய்பவர்கள் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் உற்சாகத்துடனும் இருக்கும் சூழ்நிலை ஏற்படும். பெருமையும் கீர்த்தியும் தேடி வரும். கலைஞர்களாக இருந்தால் பாராட்டைப் பெறுவார்கள். விளையாட்டு வீரர்கள் முதலில் தோல்வியைத் தழுவி முடிவில் வெற்றியை அடைவார்கள். சிலர் கடன் வாங்கும் சூழ்நிலைக்கும் ஆளாகலாம்.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 — ஆம் பாதம்.

முதல் 15 தினங்களுக்குள், பணிபுரியும் பெண்கள் மேலதிகாரிகளிடமிருந்து ஏச்சும், பேச்சும் வாங்க வேண்டியிருக்கும். இட மாற்றம், பணவிரயமும் ஏற்படலாம். சற்றுக் கடினமான மாதம். எதிலும் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டியிருக்கும். மன நிம்மதி குறையும். பந்துமித்திரர்களும் பகையாக வேண்டியிருக்கும். குறிப்பாக உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்கள் கவனமுடன் இருக்க வேண்டும். சுக்கிரனும், குருவும் அனைத்து சிரமங்களையும் ஒரு கட்டுக்குள் அடக்கி வைத்து, அமைதியைக் கொடுக்கிறார்கள். எனவே மனோதிடமும், நம்பிக்கையும் எதிர் நீச்சலில் வெற்றியை அளிக்கும்.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

கன்னி ராசிக்காரர்களும் இந்த மாதம் சற்று அவதிப்பட வேண்டியவர்களே. சுக்கிரன் இவர்களுக்கும் நன்மை செய்கிறார். எனவே களஸ்திரகாரகனாகிய சுக்கிரனால் கன்னி ராசிக் கன்னிகளுக்கு திருமணம் கைகூடி வரும். மற்றபடி தொழில் துறை உத்தியோகத் துறை மற்றும் எந்தத் துறையில் இருந்தாலும் பொருளாதாரச் சிக்கல், உடல் நலமின்மை, நஷ்டம் என பல இன்னல்களை எதிர்நோக்க வேண்டியிருக்கும். மாதாவின் உடல்நிலை பாதிக்கும் வாய்ப்பும் உண்டு. சிறந்த மாதமாக இருக்கும் என்று கூற முடியாத நிலை.

துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

துலா ராசிக்காரர்களை நோக்கி மற்றவர்கள் சலாம் போடக்கூடிய அளவிற்கு உயர்வு ஏற்படுத்துகின்ற மாதம். தட்சிணாமூர்த்தியின் தயவை குருவின் பார்வையால் பெறும் இந்த ராசிக்காரர்கள் இதர கிரகங்களினால் அபரிமிதமான இலாபத்தைப் பெறும் தன்மையில் இருக்கிறார்கள். 7½ சனி உள்ளவர்கள் சற்று அவதிக்கு ஆளாகலாம். மற்றவர்கள் எந்தத் துறையில் இருப்பினும் எதிர்பாராத நன்மை, இலாபம், பதவி ஏற்றம், பணவரவு என அனைத்தையும் பெறலாம். தசாபுத்தி சரியில்லாதவர்களுக்குக் கூட இன்னல்கள் கட்டுக் கடங்கி இருக்கும்.

விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4 — ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

சோதனை தருகின்ற மாதம். வீட்டில் சண்டையும் சச்சரவும் ஏற்பட்டு வேதனைக்காளாக நேரிடும். பணிபுரியும் பெண்கள் கூடிய மட்டும் அமைதியைக் கையாள வேண்டியிருக்கும். எரிபொருள் துறையினர், இரசாயனம் மற்றும் இரும்பு வியாபாரிகள் நஷ்டத்தை அடைய வேண்டியிருக்கும். வண்டி வாகனத் துறையினர் சற்று கூடுதலான நன்மை அடையலாம். பிரயாணங்கள், விருந்தினர் வருகை, போன்றவற்றால் சிலருக்குப் பணவிரயம் ஏற்படும். அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம்.

தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 — ஆம் பாதம்.

தீவிர முயற்சியால் எடுத்த காரியங்களில் வெற்றி அடைய வேண்டியிருக்கும். முயற்சி செய்தும் முடிவில் தோல்வியும் ஏற்பட வாய்ப்பும் உண்டு. சிபாரிசு செய்யப்பட்ட காரியம் ஒன்று கடைசி நேரத்தில் கைவிட்டுப் போய் விடும். அரசாங்க உதவி அவ்வளவாக கிடைக்காது. மேலதிகாரிகளிடம் நல்ல பெயர் வாங்குவது சற்று சிரமமே. இந்த சூழ்நிலை ஆகஸ்டு 25—க்கு மேல் மாறும். வீடு, மனை வாங்க ஏற்ற மாதமில்லை. விற்கவும் முயல வேண்டாம். திருநள்ளாறு சென்று வருவதால் வரும் மாதங்களில் நன்மை ஏற்பட வழிவகுக்கும். தசாபுக்தி நன்கு அமைந்துள்ளவர்கள் கூட சற்றே ஏமாற வேண்டியிருக்கும். கவனமுடன் செயல்பட வேண்டிய மாதம். குருவின் பார்வை இருப்பதால் ஆபத்து ஒன்றும் ஏற்படாது.

மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

எட்டாம் இடத்தில் 4 கிரகங்கள். எதிர்பாராத வியாஜ்ஜியங்கள், வம்புகள் ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம். கலைஞர்கள், மருத்துவர்கள், வழக்கறிஞர்கள், தீவிர முயற்சி செய்தே எதிர்பார்க்கும் இனங்களில் வெற்றி அடைய வேண்டியிருக்கும். பொருளாதார நெருக்கடி, கடன் தொல்லை, திருப்தியற்ற மனநிலை போன்றவைகளால் மனவேதனை அதிகரிக்கும். ஏற்பாடு செய்து காத்திருந்த திருமணம் தள்ளிப் போகலாம். கைகூடிவந்த வெளிநாட்டுப் பிரயாணமும் தடைப்படலாம். நிதானத்து

டன் நடந்து கொள்ள வேண்டிய மாதமிது.

கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

இம் மாதம் முழுவதும் நன்மையே அதிகம் நடக்கும். புதனும், சூரியனும் இராஜயோகத்தைத் தரும் வேளையில் செவ்வாயும், கேதுவும் செல்வத்தைச் சேர்க்கும் வழிகளைக் காட்ட இருக்கிறார்கள். இந்த ராசி மங்கையர்கள் மனம் மகிழும் வண்ணம் மங்களகரமான நிகழ்ச்சிகள் நடக்கும். கன்னிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகூடி வரும். அல்லது உத்தியோகம் கிடைக்கும். பதவி ஏற்றமும், இடமாற்றமும் இஷ்டப்பட்டபடியே நடக்கும். துலா இராசிக்காரர்களுக்கும் இந்த இராசிக்காரர்களுக்கும் யோகமான மாதமாக இருக்கும். கலைஞர்களுக்கும், கவிஞர்களுக்கும் பாராட்டும், பரிசும் கிடைக்கும். அரசியலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு செல்வாக்கும், வெகுஜன ஆதரவும் பெருகும். பொருளாதாரத் தொல்லைகள் குறையும்.

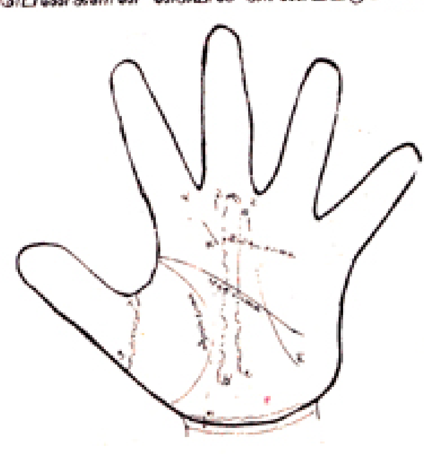
மீன ராசி:-

பூரட்டாதி 4 — ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இந்த இராசிக்காரர்களுக்கு இந்த மாதம் முழுவதும் குழப்பமும் அமைதியும் மாறி மாறி வந்து கொண்டிருக்கும். இராகுவால் எதிர்பாராத நன்மை ஏற்படலாம். சனீஸ்வரன் இராசிநாதன் வீட்டில் இருந்து கொண்டு, இராசிநாதனின் பார்வையைப் பெறுவதால் தொழில் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்றமிகு காலமாக அமையும். வீடு, மனை ஆகிய விவகாரங்களில் ஜெயம் ஏற்படும். கீர்த்தியும் புகழும் நல்ல நிலையிலேயே இருக்கும். மற்றபடி சாதாரண மாதமே.

சங்கடமும் சஞ்சலமும் யாருக்கு?

ஆயுளை நிர்ணயிப்பதில் சனீஸ்வர பகவானுக்குப் பெரும் பங்கு உண்டு. என்பதை அனைவரும் அறிவர். அதிலும் பெண்களின் கையில் காணப்படும் சனீஸ்வர மேட்டிற்குச் சிறப்பு மிக அதிகம். ஏனெனில் சகோதரிகளின் கையில் காணப்படும் சனீஸ்வரமேடு உப்பலாகவும், அகன்றும் காணப்பட்டால், அவர்கள் தீர்க்க சுமங்கலியாக வாழ்ந்து மஞ்சள் குங்குமத்துடன் மறைவார்கள். அத்துடன் அவர்களது கணவன்மார்களின் தொழில் ஆயுள், ஆரோக்கியம் இவைகளைத் தீர்மானிக்க சனிமேடும், விதி ரேகையும் பெரிதும் உதவுகின்றன. படத்தில் காணப்படுவது போல் அகன்ற சனிமேட்டை உடைய சகோதரிகள் சகல சௌபாக்கியங்களுடன் விளங்குவார்கள். இவர்கள் முகத்தில் தெய்வீக ஒளி வீசும். அவர்களது முகப்பொலிவும் மங்களகரமும் மற்றவர்களை வசீகரிக்கும்.



சனிமேட்டிற்குச் செல்லும் விதிரேகை (x—y) சங்கிலித் தொடர் போல் அமைந்தால் அத்தகைய பெண்மணியின் கணவர், தான் செய்யும் தொழிலில் எதிர்நீச்சல் போட வேண்டியிருக்கும். இடைவிடாத தொல்லைகளும், நஷ்டங்களும் அவர்களை நாடி வரும். எனினும் சனிமேடு அகன்று காணப்பட்டால், அத்தகைய பெண்மணிகள் நாற்பது வயதுக்கு மேல் தங்களது கணவன்மார் வெற்றி நடை போடுவதைக் காண்பார்கள். சங்கிலித்தொடர் எப்போதும் சங்கடத்தையே குறிக்கும். கட்டை விரலுக்கு அடியில் மட்டுமே (s—t) சங்கிலித் தொடர் இருப்பின் புத்திரபாக்கியமும், புகழும் அடையத்தக்க வாய்ப்பினைத் தரும். மற்ற இடங்களில் சங்கிலித்தொடர் சகல விதத்திலும் சஞ்சலத்தையும் சங்கடத்தையுமே தரும். சிலரது கைகளில் விதிரேகை ஆரம்பத்தில் சங்கிலி போல் காணப்பட்டு பிறகு நேராகச் செல்லுவதைக் (c—d) காணலாம். அப்படிப்பட்டவர்கள் வீட்டில் ஆரம்ப காலத்தில் கஷ்டம், நஷ்டமும் ஏற்பட்டு, சோதனையையும், வேதனையையும் அனுபவித்துப் பிறகு எதிர்பாராதவிதமாக தன லாபம் அடைந்து மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கையை அனுபவிப்பார்கள் என அறியலாம்.

விதிரேகை கங்கண ரேகையிலிருந்தோ, சந்திரமேட்டின் அடிப்பாகத்திலிருந்தோ (M—N) (B—N) ஆரம்பிக்கலாம். அப்படிப்பட்ட ரேகையுடையவர்கள் கடல் கடந்து செல்லும் வாய்ப்பினைப் பெறுவார்கள். 'அரசியலில் பெரும் பங்கேற்கும் பல பெண்களின் கையில் விதிரேகையிலிருந்து ஒரு கிளை குருமேட்டிற்கு (B—R) சென்றிருப்பதைக் காணலாம். இடது கையில் உள்ளது போன்றே வலது கையிலும் ஒரே மாதிரி ரேகை அமைப்பு இருந்தால் அப்படிப்பட்ட பெண்களுக்கு ஒரே சீரான அமைதியான வாழ்வு அமைந்திருக்கும். சனிமேடு, விதி ரேகை இவை இரண்டிலும் குறைகள் இருந்தால், அப்படிப்பட்டவர்களின் ஜாதகத்தில் சனி 12, 7, 8, 2 ஆகிய இடங்களிலிருந்து கொண்டு திருமணத் தடை ஏற்பட காரணமாவார். உரிய பரிகாரத்தைச் செய்வதின் மூலம் இந்தக் குறையை நிவர்த்தி செய்யலாம்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

* நீலகிரி மாவட்டத்தில் டிராப்ட்ஸ்மேன், அரசாங்க உத்தியோகம், 1750/- சம்பளம் பெறும் பி. காம். படித்த, சிவந்த, அழகான, 33 வயதும், 5' 4½'' உயரமும், சேர்வை இனத்தைச் சேர்ந்த (முக்குலத்தோர்) வாலிபருக்கு, பட்டம் பெற்ற, அழகும், குணமும் இதே இனத்தைச் சார்ந்த ஓரளவு வசதியுடைய பெண் தேவை. ஜாதகம் விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1200.

* 30 வயது எம். ஏ., 5' 1'' ரூ. 1200/- மாநில அரசு பார்வையற்றோர் பள்ளியில் இசை ஆசிரியராக உள்ள நாடார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பார்வையற்றவருக்கு, எம்மதத்தவராயினும் பரந்த, உதவும் மனம் கொண்ட, குடும்பப்பாங்கான, படித்த, பெண் விருப்பத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1201.

* தொண்டை மண்டல சைவ வேளாளர் சென்னையில் மத்திய அரசு துறையில் வேலை ரூ. 1750/- சம்பளம் வயது 27, வரனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த பாங்க், மத்திய, மாநில அரசுத் துறைகளில் வேலையிலிருக்கும் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. சென்னையில் உள்ள பெண்ணாக இருந்தால் நலம். உடனடித் திருமணம். பெட்டி எண்: 1202.

* திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர், பூரட்டாதி நட்சத்திரம், பி. எஸ்ஸி. பட்டதாரி 29/170/2100/- சென்னையில் வங்கியில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு அதே வகுப்பில் சென்னையில் வங்கி/இன்ஷூரன்ஸ்/மத்திய மாநில அரசில் வேலை பார்க்கும் அழகான தோற்றமுள்ள பட்டதாரி மணமகள் 26 வயதிற்குள் தேவை. குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1203.

இந்து, சோழிய வெள்ளாளர் இனத்தைச் சேர்ந்த 30 வயதுடைய அரசு வேளாண்மைத் துறையில் ரூ. 1200/- மாத சம்பளத்தில் பணிபுரியும் வசதியுடன் கூடிய ஒரே பிள்ளையான மணமகனுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1204.

* நல்ல தோற்றம் உடைய 28 வயது, மத்திய அரசில் ரூ. 4000 வாங்கும் ஆணிற்கு அதிகம் படிக்காத 19 வயதிற்கு மேல் உள்ள பெண் தேவை. பெண் வீட்டில் சொந்த வீடு இருக்க வேண்டும். வீட்டோடு மாப்பிள்ளையாக ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். மாப்பிள்ளைக்கு யாரும் கிடையாது. எம்மதமும் சம்மதம். வரதட்சணை வேண்டாம். பெட்டி எண்: 1205.

* பி.எஸ்.சி., டி.எம்.ஈ., படித்த 33/169 சொந்தத் தொழில் செய்யும் வசதியான முதலியார் பிள்ளைக்கு தகுந்த அழகும், நிறமும் குடும்பப்பாங்கான 26 வயதுக்குட்பட்ட படித்த பெண் தேவை. முதலியார் அல்லது சோழிய வேளாளர் பிரிவினரும் சம்மதமே. ஒரே பிள்ளை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 1206.

* கோவை மாவட்டத்தில் வயது 40, இரண்டு குழந்தைகள், மனைவியை இழந்தவர், வசதிமிக்க செங்குந்த வகுப்பைச் சேர்ந்தவருக்கு அழகும், கு (மும் நிறைந்த மணமகள் தேவை. இந்து மதத்தில், ஜாதி வேறுபாடு இல்லை. விவாகரத்து ஆனவர்களும், விதவைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: பி. வி. காமினி, 3, கிழக்கு ரத வீதி, அவினாசி — 638 654. கோயம்புத்தூர் மாவட்டம்.

* தென்கலை ஐயங்கார் காசியப கோத்திரம், வயது 26, பி. காம்., திருச்சியில் மத்திய அரசுப் பணி, சம்பளம் ரூ. 1600/-. இந்த வரனுக்கு மத்திய அரசு அல்லது வங்கியில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. வடகலையும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் எழுதுக. பெட்டி எண்: 1207.

* அடக்கம், அன்பு, அறிவு, அழகு (சிவப்பு), ஒழுக்கம், உழைப்பு, படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி.க்கு மேல் குடும்பப்பாங்கு இவைகளை மட்டும் சீதனமாக தரும் 25—30 வயதுள்ள வாழ்க்கைத் துணைவி 34 வயது, சுயதொழில், பட்டதாரி மணமகனுக்குத் தேவை. எளிய திருமணம். எம்மதமும் சம்மதம். ஜாதக நகலுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1208.

* வன்னியர் பட்டதாரி வரனுக்கு பெண் தேவை. மணமகன் தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் உத்தியோகம், சம்பளம் ரூ. 2,000/— வயது 27, உயரம் 173 செ.மீ., மாநிறம், தகப்பனார் ஓய்வு பெற்ற கெஜட்டட் ஆபீசர். குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி பெண் தேவை. படிப்பு கொஞ்சம் குறைவாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 1209.

* நடுத்தர வகுப்பைச் சேர்ந்த இந்து ஆதி திராவிடர் 29/1500 வருமானமுள்ள வங்கியில் பணிபுரியும் வரனுக்கு 25 வயதிற்குட்பட்ட படித்த வேலையில் உள்ள/வேலையில் இல்லாத பெண் தேவை. விண்ணப்பிக்க. ஜாதி ஒரு தடை அல்ல. பெட்டி எண்: 1210.

* Wanted Non-Bharadwaja, Vadama Iyer, Non-Graduate, unemployed, good looking girl for a boy aged 27 star Anuradha, height 185 cms, employed in a scheduled bank in Tamil Nadu drawing Rs. 1450/— p.m. Please reply with horoscope and details to Box No. 1211.

* Adi-dravida Christian Boy, 28, height 5'6" nationalised Bank employee invites alliance from good-looking fair any Government employee girl or from financially sound decent family. Caste no bar. Box No. 1212.

* Alliance invited from graduate employed girls transferable for vadama bharadwaja gothram, Thiruvonam boy employed steno in United India Insurance Co., Div. Office, Palghat, B. A., aged 32, 170 cms tall and drawing Rs. 2500/- p. m. Box No. 1213.

* Wanted Bride for Sengunthа Mudaliar bachelor 36/172 having own house and running own Chemicals business. Bride must be fair, beautiful, educated employed/un-employed below 32 years. Horoscope not needed. Box No. 1214.

* Charming domestically trained Non-kaushika Iyer alliances for boys. Revathi M.Com., 27/170/

1700 Rohini interscience 25/165/2000 Own business at Bangalore both fair complexion. Contact N. Venkatraman, 49 Telephone Nagar, Indore — 452001.

* Wanted suitable bride TNEB employed bride-groom aged 35, Revathi star, Ayiravaisiya, Tamil chettiar. Reply Box No. 1215.

* Alliance for srivatsa vadama, 29 years 5'10" C.A.(final) Boy, Karthigai, Own Business. Graduate gril required. Box No. 1216.

* Wanted graduate fair decently employed girl for Telugu Velnadu Boy age 28 fair medium height law graduate employed in Central Government decent Marriage. Sub-sect no bar. send horoscope. Box No. 1217.

* Alliance invited from Central/State/Bank employed non-kousika preferably Vadama girl for well placed boy post graduate boy 29/167 employed in Public Sector Petroleum Corporation, Madras, drawing Rs. 2500/- per month. Suddha Jathakam. Reply to Box No. 1218.

* Employed/un-employed fair, tall and graduate brides of respectable family for Kerala Iyer Brahacharanam, Kaushika, Avittam boy 35/175/3000 permanently employed in TATAS. Sub-sect no bar. Reply with reply/horoscope. Box No. 1219.

* Alliance invited from Parents of Saiva Mudaliar pure vegetarian family of employed bride for Lecturer in Madras. 30/168/4000. Box No. 1220.

* Alliance invited from educated, preferably employed Thuluva Vellala brides for Customs & Central Excise Inspector, 29 years, Graduate, 174 cms, fair & well-built, Aswini Star. Box No. 1221.

* Alliance invited from fair, graduate, employed, tall bride (job at Coimbatore or transferable) for Ashtasahasram, tall, Post graduate boy, 33/2500 Private Electronic Business, Sathayam, Srivatsa Gothram, Sub-sect no bar. Box No. 1222.

* ஆயில்யம், கௌடின்ய கோத்திரம், பிரஹசரணம், வயது 31/170 செ.மீ., மாத வருமானம் ரூ.6000/— எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வரை படித்து, சொந்தமாக பிரபலமான தொழில் செய்கிற பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1223.

* வடகலை, அய்யங்கார், ஹரிதம், மிருகசீரிஷம், வயது 27, உயரம் 5'4'' (பி.ஏ.) சுய தொழில்டைப் ஆபீஸ், வருமானம் மாதம் ரூ. 2000/— தமிழ், ஆங்கிலம் தட்டெழுத்து பயிற்சி பெற்ற பட்டதாரி பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1224.

* தமிழ் ஐயர், காசிப, பிரேச்சரணம், பூசம், 29/5'7'', மாநிறம், மின்னணுவியல் டிப்ளமா, தமிழ்நாடு மின் வாரியத்தில் பணிபுரியும் ரூ. 1600/— மாத வருமானம் வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1225.

* திருச்சியில் இரயில்வேயில் நிரந்தரப் பணியாற்றும் 30 வயது 152 செ. மீ. உயரம் ரூ. 1500/- மாத வருமானம் கவுண்டர் பிரிவைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு அரசாங்க உத்தியோகத்தில் உள்ள பெண் தேவை. அல்லது வசதி உள்ள பெண் S.C. தவிர மற்ற எந்த மதமும் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: D. செல்லதுரை, S.J.TPJ, 36-B, கோட்டை ரயில்வே காலனி, திருச்சி — 620 002.

* கௌசிக கோத்திரம், தென்கலை, 32 வயது, 5'10,'' உயரம், டி.எம்.ஈ. படித்து சென்னையில் மாதம் ரூ. 2250/-. சம்பளத்தில் வேலை, பார்க்கும் வரனுக்குப் படித்துப் பட்டம் பெற்று வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. வடகலை சம்மதம். தபால் பெட்டி எண்: 383, திருச்சி — 620 002.

* மத்திய அரசில் மாதம் 2000/- மனைவி இறந்து ஒரு ஆண், ஒரு பெண் குழந்தை உள்ள எனக்கு 35—க்குள் பெண் தேவை. ஜாதி மதம் தடையில்லை. குழந்தையில்லா விதவை, உடல் குறையுள்ளோர், விவாகரத்தானவர் சனி, ஞாயிறு நேரில் அணுகவும். சென்னைக்கு முன்னுரிமை. உடனே எளியதிருமணம். முகவரி: 2, டைப் I பழைய குடியிருப்பு, சி. எல். ஆர். ஐ. காலனி, சென்னை — 20.



* தஞ்சை மாவட்டம் சைவ கார்காத்த வெள்ளாள இனம், வயது 29, எம். எஸ். சி., எம். எட்., சென்னையில் அரசு உதவி பெறும், தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியராகப் பணிபுரியும் சம்பளம் மாதம் ரூ. 2800 மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசாங்க மற்றும் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் அழகான பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1226.

* வடமாள், பி. எஸ்ஸி படித்து, நல்ல வேலையில் இருக்கும் 6 அடி உயரமுள்ள 30 வயது உத்திராட நட்சத்திர பிள்ளைக்கு விஸ்வாமித்திர கோத்திரம் அல்லாத நல்ல உயரமுள்ள டிகிரி படித்து வேலையில் இல்லாத/வேலையை ராஜினாமா செய்து வரக்கூடிய பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1227.

* பெங்களூரில் மத்திய அரசில் பணிபுரியும் வன்னியகுலக்ஷத்திரிய கவுண்டர், மாத வருமானம் ரூ. 2000/- வயது 33, உயரம் 5'5'' நிறம், மாநிறம், படிப்பு, எஸ். எஸ். எல். சி., மணமகனுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த அழகான 25 வயதிற்குள் மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1228.

* ஐயர், வாத்திமா, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், அனுஷம், வயது 29, பி. யு. சி./ஐ. டி. ஐ. தமிழக அரசு நிறுவனத்தில் வேலையிலுள்ள பையனுக்குக் குடும்பப்பாங்கான பெண் வயது 25 — க்குள் வேலையில் உள்ள/வேலை இல்லாத பெண் தேவை. ஜாதகம் இதர விபரங்கள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 1229.

* Alliance invited for Bombay based Kasyappa Iyer Avittam P.U.C. 5 feet. 32 years from Bombay/Madras employed girls qualified for steno. Please contact Box No.1230

* முக்குலத்தோர் இனத்தைச் சேர்ந்த 34/5'7''/3500/- வருமானமுள்ள பையனுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1231.

* சோழிய வேளாளர், அசைவம், டாக்டர் மகன், சொந்தத் தொழில், மாத வருமானம் மாதம் ரூ. 5000/-. 4 — இல் செவ்வாயுள்ள சிவந்த நிறமுடைய, 27 வயது மணமகனுக்கு நல்ல அழகும், குணமும், சிவந்த நிறமுடைய 24 வயதிற்குள் மணமகள்

தேவை. வேளாளர் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1232.

* ஐயர், வடமான், காசியப கோத்திரம், அஸ்வினி நட்சத்திரம், வயது 28/164/1600/- மாத வருமானம், தனியார் நிறுவனத்தில் கோவையில், நிரந்தர வேலையிலுள்ள, சொந்த வீடுள்ள ஒரே பையனுக்கு மத்திய, மாநில அரசு/வங்கியில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1233.

* கேரள அரசில் பணிபுரியும் 28/168/1300/- விசாகம்/வடமாள், ஐயர், பாரத்வாஜ மணமகனுக்கு, தமிழ் ஐயர் குலத்தைச் சேர்ந்த திருவனந்தபுரத்துக்கு மாற்றலாகும் கேரள அரசு/வங்கி/மத்திய அரசில் வேலையிலுள்ள மணமகளின் பெற்றோர்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1234.

* அஷ்ட சஹஸ்ரம், கௌசிக கோத்திரம், அவிட்டம், 5'5''/29/1200/- மாதவருமானம் உள்ள ஈ. எஸ். ஐ. யில் லாப் அசிஸ்டெண்ட்டாகப் பணிபுரியும் பையனுக்கு, மத்திய/மாநில அரசுத் துறையில் பணிபுரியும் பெண் தேவை. சுத்த ஜாதகம், உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: பி. கோவிந்தராஜன், 88, வெங்கட்ரங்கம் பிள்ளை தெரு, திருவல்லிக்கேணி சென்னை — 600 005.

* ஆற்காடு முதலியார், பார்வைக் குறைவுள்ளவரும், பி. ஏ. பட்டதாரியும், மத்திய அரசு டெலிபோன் இலாகாவில் பணியாற்றி வரும், மாதம் 2000 ரூபாய் வருமானமுள்ள, 37 வயது மணமகனுக்கு, இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த ஆங்கிலம், தமிழ் படிக்க, எழுதத் தெரிந்த, தியாக மனப்பான்மையுள்ள, உயர்குணம் கொண்ட மணப் பெண் தேவை. முகவரி: A. M. Vijayakumar B. A. (Hons), Q-2, P & T Colony, Dr. Subbaraya Nagar, Teynampet, Madras-18.

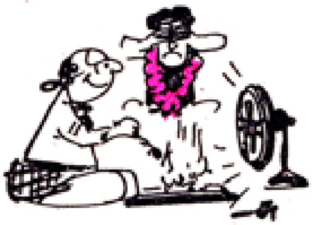
* Sengunthar Mudaliar brides invited from decent, well settled family for groom 34/B.Com./178/2000 BHEL Trichy. Please reply with horoscope to Box No.1235

* Alliance invited for Vadama Iyer boy Srivatsa Gothra, Pooram, Bank employed in M.P., B.Sc., merit-standing, medalist, C.A.I.I.B., doing I.C.F.A.I., 26 yrs/175 cms. Girl must be graduate, attractive fair looking, slim, smart, adept in households. Send details with horoscope to Box No.1236

* Alliance invited from employed Brahmin girl Indore and other places in M.P. for Tamil Vadama Bharatwaja boy Pooram star 25/175/2500 employed in reputed Medical Firm as M.R. Send horoscope to Box No.1237

* Well placed Ph.D. Assistant Professor of Electronics Engineering in a reputed U. S. University, 29 years, Tamil, Yadhava wants well educated Bride from cultural traditional South Indian families. Girl should go to U. S. with the Groom after the marriage. Reply to Box No. 1238.

* வடமாள் பாரத்வாஜ கோத்திரம், மூலம் 39/5'6''/2000 தனியாகத் தொழில் செய்யும் பையனிற்கு வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத குடும்பப்பாங்கான டைப்ரைட்டிங் தெரிந்த நடுத்தரவர்க்கத்து பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1239.



மணமகன் தேவை

* தெலுங்கு ஸ்மார்த்த பிராமணர், வெல்நாடு, (தஞ்சாவூர் ஜில்லா), ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், பூரட்டாதி நட்சத்திரம், 27 வயது, 5' 1'' உயரம், நல்ல நிறம், எம். ஏ. பி. எட்., தனியார் மெட்ரிகுலேஷன்ஸ்கூலில் டீச்சர், ரூ. 1200/- சம்பளம் பெறும் பெண்ணிற்கு, சர்க்கார் உத்தியோகம், நல்ல தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்யும், நல்ல படிப்புள்ள, நற்பண்புள்ள தெலுங்கு பிராமண மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 2232.

* சைவ வேளாளர் பிள்ளை வகுப்பைச் சார்ந்த நல்ல குடும்பத்தில் அழகும், பண்பும் நிறைந்த பி.காம்., படித்துள்ள வயது 25, உயரம் 162 செ.மீ. பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள பட்டதாரி வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2233.

* நாய்க்கர் குலம், முத்தரையர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 29 வயதும், 5 அடி உயரம் உள்ள, மத்திய அரசுத் துறையில் பணிபுரியும், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த, படித்த, நல்ல வேலையிலும் நற்குணமுடைய மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2234.

* ஆசிரியர் பயிற்சியில் டிப்ளமோ தேர்ச்சி பெற்ற 27/160/1100 ரோமன் கத்தோலிக்க சோழிய வெள்ளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு மத்திய அல்லது மாநிலத்தில் பணிபுரியும் அதே இனத்தை ஆர்.சி. மதத்தைச் சார்ந்தவர் SC/ST சேராத மற்ற ஆர்.சி.யிலுள்ள மற்ற இனத்தவர்களும் வரவேற்கப்படுகின்றனர். பெட்டி எண்: 2235.

* ஆரிய வைசியர் (கோமுட்டி செட்டியார்) வயது 30, மாநிறம், விசாக நட்சத்திரம், படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 5.3 அடி உயரமுள்ள திருச்சியைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல குணமுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் தேவையான விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2236.

* வன்னிய குல க்ஷத்திரியர் வயது 24, உயரம் 145 செ.மீ. திருவோண நட்சத்திரம், பி.எஸ்.ஸி., பி.எட்., படித்த பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள பட்டதாரியான மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2237.

* மீனவர் வகுப்பு (நாட்டார்) வயது 28, உயரம் 153 செ.மீ. பி.எஸ்.ஸி., எம்.பி.பி.எஸ். படித்த அழகுள்ள டாக்டர் பெண்ணுக்கு ஏற்ற படிப்புள்ள மணமகன் தேவை. வேறு உட்பிரிவுகள் சம்மதம். மதம் தடையல்ல. குடும்ப விவரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 2238.

* செங்குந்த/எந்த முதலியார் ஆனாலும் எம்.ஏ. (பப்ளிக் மேனேஜ்மெண்ட்) படித்த 30, 5' 5'', ரூ.2000. அழகும், நிறம், திறமை, பண்புள்ள பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. டாக்டர், இன்ஜினியர், எம்.பி.ஏ. மேல்நாட்டு வரன்கள் முக்கியம். உள்நாட்டு வரன் கவனிக்கப்படும். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 2239.

* வயது 35, மாநிறம், மௌத்கல்ய கோத்திரம், வடமாள், கார்த்திகை நட்சத்திரம், தாய், தந்தை இல்லை. பரந்த மனமுள்ள நல்ல வேலையில் உள்ள அய்யர் பையன் தேவை. சுமாராக திருமணம் செய்து வைக்க இயலும். பெட்டி எண்: 2240.

* தெலுங்கு யாதவா நாயுடு வகுப்பைச் சார்ந்த 29 வயது,

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 50/—. தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்...... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை — 600 032 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

எம்.ஏ., பி.எட்., ஆசிரியை பணி புரியும் பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. மணமகனின் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 224 1.

* சோழிய வேளாள இந்து. சைவ பழக்கமுள்ள, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்த, சிவப்பும் அழகுமுள்ள, 38 வயது பெண்ணிற்கு பிள்ளை/முதலியார் மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: M.B. Raj, 98, 5th Cross, Indira Nagar II Stage, Bangalore — 560 038.

* திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர், பூசம் நட்சத்திரம், வயது 25, 5 அடி உயரம், 10 — ஆம் வகுப்பு, குடும்பப்பாங்கான நன்றாகச் சமையல் தெரிந்த, தெய்வ பக்தி நிறைந்த பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பில் நிரந்தர வேலையில் ரூ. 1000/- க்குக் குறையாமல் சம்பாதிக்கும் 35 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 224 2.

* மக நட்சத்திரம், 27 வயதான, குடும்பப்பாங்கான, விவாகரத்தான, பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு பட்டப் படிப்பு இல்லாவிடினும், நிரந்தர வருவாயுள்ள மணமகன் தேவை. மனைவியை இழந்த (குழந்தை இல்லாத) அல்லது விவாகரத்தானவர்களும் அணுகலாம். பிள்ளை வகுப்பின் உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 224 3.

* வாதூல கோத்திரம், வடகலை, பூரம், 29 வயது, 153 செ.மீ. உயரம், மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளியில் வேலை பார்க்கும் எம்.ஏ., பி.எட்., பாஸ் செய்த பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. மத்திய மாநில அரசு உத்தியோகம் அல்லது வங்கி போன்ற நிரந்தர உத்தியோகத்தில் உள்ள வரன் தேவை. தென்கலையும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். பெட்டி எண்: 224 4.

* Alliance invited from Professionally qualified well employed Iyer boys for Bharadwaja, Vadamal fair graduate girl chathayam/26/159 decent family. 1½ doshams. Keralites preferred subsect no bar. Send horoscope details. Box No. 2245.

* இந்து கள்ளர் வகுப்பு, 27 வயதுள்ள சிவந்த நிறமும் நல்ல தோற்றமும் உடைய குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அரசாங்கம்/தனியார்/சுய தொழில் வரன் தேவை. அதே இனம்/ முக்குலத்தோர் வகுப்பைச் சேர்ந்தவராகவும் வயது 30—38க்குள் இருக்கவேண்டும். திருமணம் சீர் வகைகள் சிறப்பாகச் செய்யப்படும். பெட்டி எண்: 224 6.

* காஜுலு பலிஜா நாயுடு வகுப்பைச் சேர்ந்த எம்.ஏ., பி.எட்., படித்த, பண்பும், அடக்கமும் உடைய 25 வயது பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 224 7.

* Alliance invited from qualified/ sell settled Boys upto 35 years for Bombay Iyer Girl (Keralite) based Teacher Swathi/29/157 Medium complexion(.) Reply with Horoscope To Box No. 2248.

* Alliance invited for highly talented accomplished Vadakalai Vathoola Bharani Economics Post-Graduate Bombay-based Management cadre working Girl 28/165 from professionally qualified well employed Iyengar Boy reply to Box No. 2249.

* Sozia Vellala Pillai Graduate, Private employed, 36, salary Rs. 800/-, Daughter of Retd. Bank Officer, requires Pillai/Mudaliar Bridegroom, Contact M. B. Raj, 98, 5th Cross Indiranagar II Stage, Bangalore — 560 038.

* Alliance invited for Kowsika, Vadamal, Anusham (32 years) Bombay based girl, Homely, domesticated. Passed Diploma in Carnatic Vocal Music, Home Science, Typing. Boy should be well settled with accomodation. Reply to Box No. 2250.

* Alliance invited for Kowsika, Makam, Vadamal Girl, S.S.L.C., 30/150 cms, goodlooking domestically trained. Early marriage. Boys send horoscopes with Bio-data to Box No. 2251.

* Alliance for a Madwa Balganadu Kannada speaking girl aged 30 years Midday Meals Organiser with moderate income Kasyspa Gothra from a suitable bridegroom with permanent income and employed in Madras City preferably to stay with the bride's parent. Box No. 2252.

* Alliance invited from non-Vathoola Vadama Brahmin well employed graduate bridegroom below 44, for a very fair graduate Brahmin bride 39 yrs, 150 cms ht., employed in a Bank drawing Rs.3500/- monthly. Apply to Box No.2253



அறிமுகம் இதோ ஒரு மணிப் பயல்.

பஜாஜ் காம்பேக்ட் வாஷிங் மெஷின். நாளுக்கான களைதுலங்கும் நன்மணி... இதற்கு நாங்கள் இட்ட பெயர்: மணிப் பயல்.



காம்பேக்ட் என்னென்ன வரங்களை வாரிவழங்குது பாருங்கள் வரிசையாக.

ஸிங்கிள் பட்டன் கண்ட்ரோல்: நவீனமிக்க CMOS மின் ஸர்க்யூட்—துணி வகைக்கேற்ப 1 முதல் 4 நிமிடங்கள் வரை, அலசி வெளுக்க 4 வித சுற்றோட்ட வகைகளை அமைத்துக் கொள்ள அனுமதிக்கிறது. பழங்கால பாணி டைமர்கள் இனி உமக்கில்லை.

எதிர்கால நவீனக் கலை: சிட்டு வடிவிலே சிகரமான கட்டழகு இழையும் வாஷிங் மெஷினாக ஓங்கி விளங்குவது காம்பேக்ட் தான். குறைந்த இடத்தில் அடங்கிடும். எளிதில் நகர்த்த சரளமான உருள் சக்கரங்கள் பதிந்த மெஷின்.

LED இயங்கு நிலைகாட்டி: எலக்ட்ரிக் ஸெட்டிங் நிலையினைக் காட்டுகிறது ஆடியோ ஒலிச் சைகைகளோடு. சலவை முடிந்ததுமே அதனை அறிவிக்கிறது ஓர் அலாரம் ஓசை.

திசை மாறிமாறிச் சுற்றும் வாஷர்: அதிகத் துப்புரவான சுத்தமும், உயர்த்தியான சலவையும் பெற உதவுகிறது.

திடவலு மிக்கது காம்பேக்ட். ஸ்டைல் மிளிரும் வலுவான ஃபைபர்கிளாஸ் கட்டுமானம். உட்புறம்: அரிமான எதிர்ப்புள்ள ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் தொட்டி.

உள்நோக்க வாகு: அக்ரிலிக் மூடி: உட்புறம் நடக்கும் சலவையை நேரில் நீங்கள் பார்த்திடலாம்.

நிறைவான சலவைத் திறம்: காம்பேக்ட் சிற்றடக்கமாக இருப்பினும் எத்தனை துணிகளை வெளுக்கிறது பாருங்கள்: ஒரே வீச்சில் 1 புடவை, 2 ஷர்ட்டுகள், 1 ஜீன்ஸ், 1 ஷீட், 5 சிறு உருப்படிகள்.

பேக்-அப் ஸ்விட்சு: உங்கள் காம்பேக்ட் மெஷினின் எலக்ட்ரானிக் பேனலுக்கு எப்போதேனும் ரிப்பேர் தேவைப்பட்டால், மெஷின் வேலை தடைப்படாது. பேனலைக் கழற்றிப் பழுது திருத்தக் கொடுத்துவிட்டு, பேக்-அப் ஸ்விட்சைப் பயன்படுத்தி மெஷினைத் தொடர்ந்து இயக்கலாம். மறவாதீர். சிறியதே அழகு: சிக்கனமே செழிப்பு. முத்தான அழகோடு மூளை பலம். இத்தனை பெருமைகளும் உரிமையோடு பளிச்சிடும் எந்திரம் பஜாஜ் காம்பேக்ட்— இல்லத்தரசிக்கு மகத்தான நல்வரம்.



bajaj COMPACT

பஜாஜ் காம்பேக்ட் வாஷிங் மெஷின்

அடக்கமான சிறு வடிவம், அபார மூளைத்திறம், சலவைக்கு நல்வரம்.

* Alliance for Arcot Mudaliar, Assistant Surgeon Doctor bride/ Aswini/165 cms/15.7.60/very fair/only daughter. Preference to Engineers/Executives/Govt. employed/Madras based bride grooms. Apply with horoscope. Box No. 2254.

* Wanted bride-groom graduate well-settled from respectable Family for Bharadwaja graduate girl un-employed home loving medium complexion 23 years. Height 157 cm. Tiruvonam star. Box No. 2255.

* Alliance invited from Kannada speaking (non-marathi) Madhwa, non-kasyapa parents of well settled, preferably North or Calcutta/Bangalore based CA/ MBA/Engineer, Vegetarian Teetotaller, non smoker around 30 years for B.Com., CA/ICWA, 25/155 working girl. Details to Rao, 4, Kamala Street, Nehru Nagar, Chromepet, Madras — 600 044.

* Alliance for fair, good-looking, youngish and homely, graduate Kerala Iyer girl, Jamshedpur based 34/154 Brahacharnam Kaushika, Bharani from boys of respectable family, permanently employed and well settled. Sub-sect no bar. Decent Marriage. Write with details/horoscope. Box No. 2256.

* Alliance from Govt./Public Sector employed groom for Vadama, kousika, Dip. in Music, TTC Iyer Girl, aged 24, height 5 ft., Domestically well trained. Star Ayilyam. Sub-sect no bar. Reply to Box No. 2257.

* Saiva Vellala Pillai (Vegetarian) affluent parents of 23 years old Girl, B. Com., fair, beautiful, talented 5'5" looking for Groom tall, Handsome well settled Engineer/C. A./M. B. A./Business from Vegetarian affluent families. No dowry. Correspond with Horoscope to Box No. 2258.

* Very handsome, professionally qualified well settled Iyer Boys 34 — 36 for charming, Graduate, 32/155/1800/- Vadama, Srivatsa, Kottai, Central employed Girl. Box No 2259.

* Alliance invited from respectable well placed Iyengar groom for Kousika Thenkalai Post graduate teacher fair good looking girl, Aswathi-Born. March 1965. Write with horoscope and full particulars to Box No.2260

* Sourashtra bride-groom employed in Department of Atomic energy, State Bank of India, Canara Bank, for well educated, domestically trained, aged 23, drawing four figure in DAE. Box No. 2261.

* Wanted Canarese Madhwa bridegroom employed with job-security, salary Rs.1200-1500 minimum for graduate girl. Home loving fair slim 32 years. Apply with horoscope and particulars to Box No.2262

* தஞ்சை மாவட்டம், சைவ கார்காத்த வெள்ளாள இனத்தைச் சேர்ந்த பி. காம்., படித்துள்ள 26 வயது மணமகளுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசாங்க மற்றும் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலையிலுள்ள பொருத்தமான மாப்பிள்ளை தேவை. பெட்டி எண்: 2263.

* நைத்ருப காசியப கோத்திரம், வடமாள், திருவோணம், 41 வயது பி. ஏ. படித்த மத்திய அரசு பணியில் டெல்லியில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு டெல்லியிலேயே வங்கி/தனியார்/மத்திய/மாநில அரசில் பணிபுரியும் பட்டதாரி வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2264.

* நைத்ருப காசியப கோத்திரம், வடமாள், மகம், 38 வயது, உத்தியோகத்தில் இல்லாத பட்டதாரி பெண்ணிற்கு வங்கி/தனியார்/மத்திய/மாநில அரசில் பணிபுரியும் பட்டதாரி வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2265.

* பாரத்வாஜ கோத்திரம், வடமாள், அஸ்வினி, 30 வயதுள்ள சென்னையில் மாநில அரசில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு சென்னையில் வங்கி, மத்திய, மாநில, தனியார் நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2266.

* ஐயர், பிரகசரணம், பாரத்வாஜம், மகம், உயரம் 5 அடி, வயது 30, CAIIB பாஸ் செய்து தேசிய வங்கியில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு பாங்க் ஆபீசர்/இஞ்சினியர்/ஆடிட்டர் போன்ற நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2267.

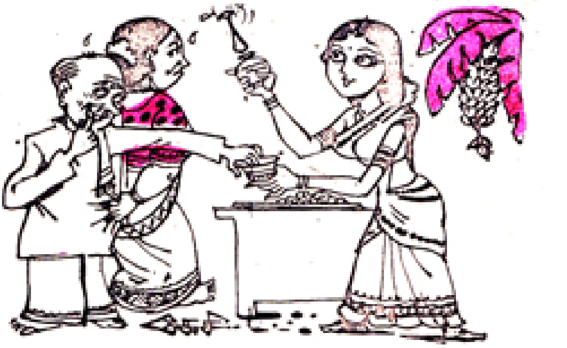
* காசியபம், வடமாள், ஸ்மார்த்தாள், பிராமணாள், உத்திரம்—4, எஸ். எஸ். எல். ஸி., சிவப்பு நிறம், 5' 2'' உயரம் பிறந்த தேதி 26.4.53, சென்னையில் தனியார் துறையில் மாதச் சம்பளம் ரூ. 500/- உள்ள மணமகளுக்கு அரசாங்கம் அல்லது தனியார் துறையில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஐயரில் எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2268.

* தஞ்சைப் பகுதி சைவ வேளாளர். நடுத்தர வசதியான குடும்பத்தினர். அழகும் சிவப்பு நிறமுமுள்ள 28 வயது பி. ஏ. படிப்பு, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல குணம், படித்த, உத்தியோகம்/தொழிலில் உள்ள மணமகன் தேவை. விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 2269.

* சௌராஷ்டிர குலம் சாவியரிஷி கோத்திரம், சென்னை எல்.ஐ.ஸி. ஆபீஸரின் மகளுக்கு (படிப்பு பி. காம்., வயது 24, உயரம் 5' 2'') அதே குலத்தில் அரசாங்க மற்றும் தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர வேலையிலிருக்கும் சுமார் 30 வயதுக்குள்ளான நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண்: 2270.

* Proposals invited from well settled grooms for Thanjavur Saiva Vellalar Junior Engineer Central Service fair good looking girl 32/Rs.2000/- decent family. Early decent marriage. Reply to Box No.2271

* பிரகசரணம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், புனர்பூசம்,



4 — ஆம் பாதம், வயது 30, தமிழ்நாடு மின்சார வாரியத்தில் டைப்பிஸ்ட் ஆகச் சென்னையில் பணிபுரியும் ரூ. 1500 சம்பளம். குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு சென்னையில் வேலை பார்க்கும் அல்லது மாற்றத் தகுந்த நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2272.

* பூர்விகம் தஞ்சை மாவட்டம், வடதேசவடமாள், கௌசிககோத்திரம், மூலம், எம். ஏ. பி. லிட். 24/155/மாநிறம், குடும்பப்பாங்கான வேலையில்லாத் பெண்ணுக்குத் தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2273.

* வீரசைவம், பி. காம் பட்டதாரிப் பெண், அவிட்டம் 4 — ஆம் பாதம், 24/153/2500/- பம்பாயில் வங்கிப் பணி, மாற்றக்கூடியது. நற்குணங்களுடைய, பொருத்தமான மணமகனின் பெற்றோர் முழு விவரங்கள், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 2274.

* செங்குந்த முதலியார், வயது 20, மாநிறம், 157 cm, 10 வது வகுப்புவரை படித்துள்ள, பெண்கள் உடை தைக்கதெரிந்த அழகுள்ள குடும்பபாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் மத்திய/மாநில/அரசை சார்ந்த பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2275

* வங்கியில் பணிபுரியும் 2500/170/30 முதலியார் பையனுக்கு மணமகள் தேவை. வேலை செய்யும் பெண்ணுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படும். நட்சத்திரம் கிருத்திகை 2 — ஆம் பாதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2276.

* Wanted educated, well employed, decent groom for Kerala Iyer, Bharatwajam girl, 36, B.Sc., LLB, Bank Officer, star Uttaram. Horoscope matching optional. Reply with full details to Box No.2277

* Alliance invited from broad minded educated well employed Brahmin groom for 27 years good looking educated employed innocent virgin divorcee girl. Contact Box No.2278

* Wanted Non Athreya, Vadama BE/CA bridegroom for a fair, attractive Post graduate convent educated girl 154/25 proficient in Veena, well to do family to Box No.2279

* பர்வதராஜ குல நாட்டார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 21 வயதுள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அழகும், பண்பும் உள்ள பெண்ணுக்கு (சுத்த ஜாதகம் — வட ஆற்காடு மாவட்டம்) அதே இனத்தில் 25 — 30 வயதுள்ள, அரசாங்கம்/தனியார்/சுய தொழில் புரியும் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஒழுக்கம் நிறைந்த மணமகன் தேவை. ஜாதக விவரத்துடன் பெற்றோர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2280

* ஐயங்கார் 34 வயது பம்பாயில் வேலையிலிருக்கும் விவாகரத்தான குழந்தையில்லாத பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள தகுந்த தென்னிந்திய பிராமண வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2281.

* Alliance invited for a teacher girl M.Sc/22/158 cms from Mukkulathor/Sub-caste. Preferably employed in Delhi/Madras. Correspond with horoscope and full details to Box No.2282

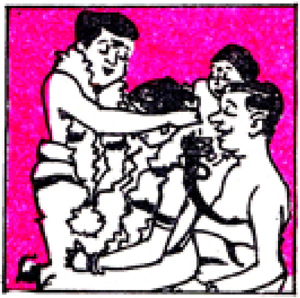
* சீர் கருணீகர் இனத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு 36/165/800 அனுஷம் நட்சத்திரம், வாமதேவ மகரிஷி கோத்திரம், அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. குடும்பவிவரம், மற்றும் ஜாதகத்துடன் எழுதுக. பெட்டி எண்: 2283

* Alliance invited from well qualified & employed Grooms for only daughter — Lecturer — Karkathar, Vellala Pillai — M.Phil. 25/157/Wheatish colour. Contact with full particulars to Box No. 2284.

* Alliance invited for an Ashtasastharam, Athreya, Bharani, Tamil Iyer Girl, first class Honours graduate, knowing Hindi, 23/165. Reply with horoscope to Box No.2285.

* Alliance for fair vadama kountinya Widow 28/155 Graduate employed with five year old daughter from Brahmins any sect around thirty-five. Decently employed horoscope and family details to Box No. 2286.

* துளுவ வேளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த, எஸ். எஸ். எல். சி. வரை படித்த 28/153 குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மத்திய/மாநில அரசில் பணிபுரியும் அல்லது நிரந்தர வருமானமுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2287.



மணமகள் —
மணமகன்
தேவை

* ஆத்திரேய வடமாள், தமையன் (27, தேசிய வங்கி குமாஸ்தா) தங்கை (25, பெண்கள் கல்லூரி குமாஸ்தா) இருவரும் மெட்ரிக், அழகு, குணம், உழைப்பு, ஊக்கம் உள்ளவர்கள். ஆசார அனுஷ்டானமான குடும்பத்திலிருந்து பரிவர்த்தனை (Exchange) சம்பந்தம் தேவை. அண்ணனுக்கு நெருங்கிய உறவினரிடமிருந்து ஆஸ்தி வரும் நிலை. பெட்டி எண் 3025.

* Alliance for Bracharanam, Koundinya Gothram Avittam B.Sc/25/4'11" fair English and Hindi Typing and Computer trained un-employed girl and boy Ayilliyam B.Com, ICWA (inter) 30/5'4" Rs.2100/-pm. Public Sector — Mutual preferred. Apply with horoscope to Box No.3026

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம், ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி-600 032. போன்: 431543, 434187, 434145.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 60/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 140/-; விமானத் தபால் ரூ. 300/-.
ஆறு மாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 30/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 70/-; விமானத் தபால் ரூ. 150/-.



அம்மா நீயே

காலையிலேயே ''எனக்கு ஒரு மாதிரியாக இருக்கு. நீங்க லீவு போட்டுடுங்கப்பா'' என்ற என் மனைவியின் சொல் என்னை வீட்டில் இருத்தி வைத்திருந்தது. அன்று மட்டும் நான் வீட்டிலிருந்திருக்காவிட்டால்—

இன்று கூட என்னை நடுங்கவைக்கிறது.

பகல் 1.30 மணி. என் மனைவி எனக்குப் பரிமாறுகிறாள். என்னருகே தானும் அமர்ந்து கொண்டாள். காலையிலேயே லேசாக வயிற்றில் வலி. இன்னமும் இருக்கிறது என்பது அவள் முகத்தில் தெரிந்தது. முகம் சற்று சோர்ந்துமிருந்தது. என் மீது சாய்ந்தும் கொண்டாள்.

நான் முதல் கவளம் வாயிலிடுகையில் முன்னறிவிப்பு இன்றி திடுமென மடிந்து சுருங்கி தரையில் விழுந்தாள். நான் அதிர்ந்து போய் எழுந்து அவளருகே அமர்ந்து கையைத் தொட்டேன். அதன் குளிர்ச்சி என்னுள் ஜிலீரிட்டது. நாடி — இருப்பதே தெரியவில்லை. தூக்கி நெஞ்சில் சரித்தேன். பக்கத்திலிருந்த தண்ணீரை எடுத்துத் தெளித்தேன். கண்கள் சிரமத்துடன் விரிந்தன.

''வயிற்றில் வலி தாங்க முடியலை.''

மிகச் சிரமத்துடன் வார்த்தைகள் காற்றில் கலந்தன.

என் குழந்தைகள் சிறியவர்கள். அவர்கள்

கதி!

அண்மையில் உள்ள பள்ளியிலிருந்து மதிய உணவு உண்ண வந்திருந்தனர். புரியவில்லை அவர்களுக்கு. அதிர்ச்சி எட்ட இயலாத வயது. என் பெண்ணைப் பார்த்துக் கொள்ளச் சொல்லி ''தாயே'' என்று சமயபுரத்தாளை வேண்டி ஓடிச் சென்று ரிக்ஷா கொண்டு வந்து என் மனைவியைச் சிரமத்துடன் தூக்கி ஏற்றி தெரிந்த லேடி 'டாக்டரிடம் ஓடுகிறேன். இடை இடையே அவள் நினைவு போவதும் வருவதுமான இடைப்பட்ட நிலையை நான் நன்றாகவே உணர்கிறேன்.

டாக்டர் கேள்விகளுக்கு எனக்குப் பதில் தெரிய வில்லை. என்னவலி. சாதாரண வலியா. மாதாந்தரவலியா? இது சமயமில்லையே. 'வலி' என்பதைத்தவிர என் மனைவி ஏதும் சொல்ல வில்லை.

டாக்டர் முகத்தைப் பார்க்கிறேன். என் வயிற்றில் ஒரு சுழற்சி.

''என்ன இது. பல்ஸ் இல்லை. உடம்பு ஜில்லுன்னு இருக்கு. நினைவு இல்லை.'' டாக்டர் பயப்படுகிறார். தெரிகிறது. அதாவது உயிருக்குப் போராடுகிறாள் என்று கூறப்பட்ட உண்மையாய் என்னைத் தாக்குகிறது.

ஊசிகள் போடப்படுகின்றன. நர்ஸுகள் விரைகிறார்கள். டாக்டர் கூடவே இருக்கிறார். ஊசி போட்டவுடன் உயிர் (?) வரும்; பின் போனநிலை. இரண்டு அல்லது மூன்று மணிநேரப் போராட்டம். டாக்டரால் இனித் தாக்குப் பிடிக்க முடியாத நிலை. கடைசியில் ''வேறு ஸ்பெஷலிஸ்ட்டிடம் போங்கள்'' என்றார்.

'வேறு ஸ்பெஷலிஸ்டா? யார்? எங்கே இருக்கிறார்? எப்படி போவது? போகும் வரை.....' கண்ணை இருட்டுகிறது. மனம் ஜெபிக்கிறது அந்தத்தாயின் கருணை வேண்டி. டாக்டரோ இன்னொரு டாக்டருக்குப் போன் பண்ணிக் கேட்கிறார். அவர் மறுக்கிறார் என்பது இம்முனையில் தெரிகிறது. இம்முனையில் சொல்லப்படும் 'சரித்திரம்' அம்முனையில் பயமேற்படுத்திவிட்டதோ? நான் என் கீழ் வீட்டு நண்பரிடம் ஓடுகிறேன். அவருக்கு இவர் தெரிந்தவர் என்று உரைத்தபின்பு சிபாரிசு. 'டையிங் கேஸாமே' சம்மதிக்கிறார். ஆம்புலன்ஸ் இல்லை. இருப்பவர்களுக்கு போன். எங்கள் ஆஸ்பத்திரி பேஷன்டுகளுக்கு மட்டும் என்ற இன்ஹ்யூமன் பதில்கள். டாக்ஸிதான் முடிவு.

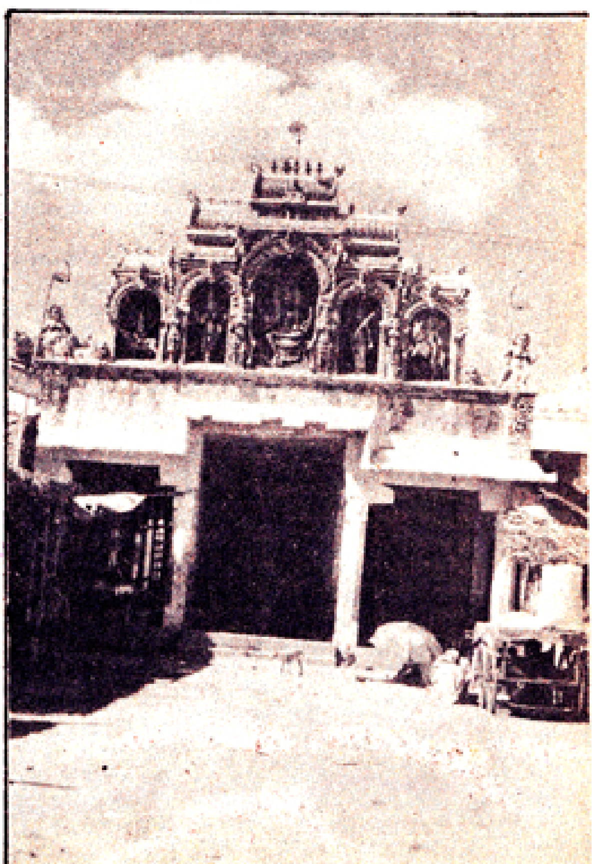
இரண்டு சிஸ்டர்கள் கைகளில் இரண்டு ட்ரிப்பாட்டில்களைப் பிடித்தவாறே கஷ்டப்பட்டு டாக்ஸியில் ஏற்றி ஸ்பெஷலிஸ்ட்டிடம் ஓடினோம்.

அரைமணி நேரப் போராட்டத்தில் ஸ்பெஷலிஸ்ட் ஓடி விட்டார். அவருக்குப் புரியவில்லை. அவருக்குப் புரிந்தது ஒன்று. அவர் ஆஸ்பத்திரி பேர் கெட்டுவிடக்கூடாது! அதுவும் உண்மைதான். முடிவாக அஸிஸ்டென்ட் டாக்டரிடம் '''வீட்டுக்கு எடுத்துட்டுப் போகச் சொல்லிடு.''

தெய்வம் இங்கேதான் என் உதவிக்கு வந்ததோ?

பெரிய டாக்டர் போகிறபோது நான் நானாக இல்லை. அழுது கொண்டிருந்திருக்கிறேன். யாருமில்லை அநாதையாய். அஸிஸ்டென்ட் டாக்டர் என்னிடம் வருகிறார். என் பரிதாபம் அவரைத் தாக்கியிருக்க வேண்டும். என் அழுகையை நிறுத்துகிறார். சின்னப் பையன். இப்போதுதான் புதிதாகச் சேர்ந்திருக்க வேண்டும். (உண்மையும் அதுவே). ''என்ன விவரம்?'' நேரடியாக என்னிடமிருந்து தெரியவே கேட்கிறார். ''வலி. வயிற்றில்வலி.'' ''அப்படித்தான் எழுதியிருக்கிறார்கள்'' என்கிறார். வேறு எதுவும் என்னால் சொல்ல முடியவில்லை.

''நானும் டெஸ்ட் பண்ணினேன். உடம்பில் பல்ஸ் இல்லை. இரத்தம் இல்லை. ஒரு சதவீத சான்ஸ் இருப்பதாக எனக்குப் படு



கிறது. ஆபரேட் பண்ணிப்பார்த்துடலாமே. போவது என்றால் ஆபரேட் பண்ணியே போகட்டுமே. கவலைப்படாதீர்கள். முடிந்த வரை முயற்சிக்கிறேன். இரத்தத்துக்கு மட்டும் ஏற்பாடு பண்ணுங்கள். என் பிளட் கூட ஒத்துப் போகும். பட், ஆபரேஷனுக்கு அப்புறம் தேவைப்படும் போது தருகிறேன். நானும் ஆபரேஷனில் பங்கேற்க வேண்டும்."

கூட இருந்த கீழ்வீட்டு நண்பர் "ஹூ கேரி ஆன் டாக்டர். அவர் பதில் கூட சொல்ல முடியாத நிலையிலிருக்கிறார்." என்றார். இரத்தம் கொடுக்க ஆட்படை கொண்டு வந்தார். அகஸ்மாத்தாய் விவரம் தெரிந்து வந்த நண்பர் ஒருவரும் நானும் இரத்தம் கொடுத்தோம்.

மறுநிமிடம் போன்கால்கள். சர்ஜன் வருகை. பெரியடாக்டர் வருகை. ஆபரேஷன் தியேட்டருக்கு என் கண் முன்னால் கொண்டு சென்றனர். நான் அதே அதே சமயபுரத்தாளை ஜெபிக்க ஆரம்பித்தேன். அவளே கதி. 'அம்மா நீயே கதி' புலம்பல். புலம்பல்.

இரவு 9.30 வாக்கில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. கிட்டத்தட்ட 2 மணி நேரம் இருக்கும். அதே அஸிஸ்டெண்ட் டாக்டர் வெளியே வந்தார். அவருக்கே உரித்தான முறுவல். சிநேகமயமான முறுவல். கையில் சிவப்பு சதைக் கோளம். "டோண்ட் வொர்ரி, யுவர் வைப் இஸ் ஸேவ்ட்."

அது கருப்பையாம். ஏற்பட்டது ட்யூப்ளர் பிரிக்னன்ஸியாம். ஃபலோப்பியன்ட்யூப் வெடித்து இரத்தம் வெளிவராது வயிற்றில் சேர்ந்து விஷமாகி.....

இப்படி அமைதியாய் ஏற்பட்டு ஆபத்து விளைவிப்பது அதிசயமாம். ட்யூப் வெடித்தவுடனேயே தீவிர உதிரப் போக்கும் வலியுமாய் இல்லாது அமைதியாய் என்ன உள்ளே நடந்தது என்று தெரியாமலே இம்மாதிரி ஏற்பட்டது அதிசயமாம். அதனாலேயே இது இதுதான் என்று அறியாமல் போனதாம்.

— இவை டெக்னிகல்.

ஆனால் எல்லாரும் கைவிட்டபின்னர், நம்பிக்கை பறிபோன பின்பு, போய்விட்டது. என்ற நிலை வருவது போல வரும் நேரத்தில், மருத்துவக் கல்லூரியில் படித்து அப்போதுதான் ஆறுமாதங்களுக்கு முன்னர் புதிதாக அங்கே அஸிஸ்டெண்டாய் சேர்ந்து உறுதியான கன்விக்ஷனோடு ஒரு முடிவு எடுத்து ஆபரேட் பண்ணிப் பார்த்துவிடுவோம் என்ற முடிவை எடுத்து காப்பாற்றினாரே — இது எப்படி நடந்தது?

அந்த இளம் டாக்டர் ரவீந்திரன் உருவில் வந்து காத்துக் கொடுத்தது யார்.

அந்த சமயபுரத்தாளைத் தவிர வேறு யாராயிருக்க முடியும்?

அவளுடைய ஆளுகையில்தானே நாம் இருக்கிறோம்.

அவள்தானே நம்தாய்.

— கே.வி.எஸ். சுந்தரம்.

விசேஷ நாட்களில் இட்டிலி நிறைய செய்து அது மீதியாகி விட்டதே என்று கவலை வேண்டாம். இதோ ஒரு எளிய வழி. அந்த இட்டிலியைக் கையால் அல்லது கத்தியால் கட் பண்ணி எண்ணெயில் பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுங்கள். பிறகு அதை தக்காளி சாஸுடன் பரிமாறுங்கள். மேலே கொத்து மல்லி, நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி வைத்து அலங்கரித்தும் பரிமாறலாம். விருந்தாளிகள் உண்ணும் போது அது என்ன என்றே கண்டுபிடிக்க முடியாமல் உங்களைப் பா[illegible]வேக[illegible]ள்.

— சிவகாமி.

சுமார் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு முன், நன்றாக இருந்த எனக்குத் திடீரென வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டது. சாதாரண வயிற்றுப்போக்குதானே என்று எண்ணி அதிகமாக பொருட்படுத்தாமல் மூன்று நாட்கள் கழித்து உள்ளூர் டாக்டரிடம் காண்பிக்க, அவரும் ஒரு வாரம் மருத்துவம் செய்து பலனளிக்காமல் போகவே, நர்ஸிங் ஹோமில் சேரச் சொல்லி கைவிரித்து விட்டார். ஒருவாறு வயிற்றுப்போக்கு கட்டுப்படியானது. மறுநாள் வேலையில் சேர்ந்து விடலாம் என்றிருந்த எனக்கு மேலும் ஒரு பேரதிர்ச்சி.

அன்றிரவு தூங்கிக் கொண்டிருந்த நான் திடீரென கண்விழித்த போது, என் கால்கள் இரண்டையும் அசைக்கவே முடியவில்லை. இரு முழங்கால்களும் பெரிதாக வீங்கியிருந்தன. பயங்கர வலி எடுத்தது. கையால் தொட்டாலே வலி இருந்தது.

மறுபடியும் டாக்டர். இம்முறை வீட்டிற்கே வந்து சிகிச்சை அளித்தார். மேலும் பத்து நாட்கள் கழித்த பின் மிகுந்த சிரமத்தினிடையே என்னால் வீட்டிற்குள் மெதுவாக நடக்க முடிந்தது.

அன்று வெள்ளிக் கிழமை. வீட்டில் எல்லோரும் கோவிலுக்குப் புறப்பட்டார்கள். எப்பொழுதும் நானும், என் மனைவியும் சேர்ந்து கோவிலுக்குப் போவது வழக்கம். எனவே நானில்லாமல் தானும் போகவில்லை என்று சொல்லி என்னருகே அமர வந்தவளை நான் தடுத்து அவளையும் கோவிலுக்குப் போகச் சொன்னேன்.

வீட்டில் நான் மட்டுமே தனியாக இருந்தேன். டேப்ரிக்கார்டரை இயக்கி அதில் பி. சுசீலா அவர்கள் பாடியுள்ள "ரக்ஷ ரக்ஷ ஜகன் மாதா" போன்ற அம்மன் பாடல்களை கேட்டுக் கொண்டே, சமயபுரம் மாரியம்மனை மனக் கண்களில் எண்ணியபடியே, "நன்றாக ஓடி ஆடிக் கொண்டிருந்த என்னை ஏன் அம்மா இப்படி முடக்கி வைத்து விட்டாய்? மருந்துகளால் அல்ல உன் அருளால்தான் என் கால்கள் குணமடையும். நான் எவ்வளவு பெரிய தவறு செய்திருந்தாலும், பிழையைப் பொறுத்து என்னை ரக்ஷிப்பாய் தாயே" என்று பிரார்த்தித்தேன். கண்களில் கண்ணீர் பெருக்கெடுக்கிறது. அப்படியே கண்ணயர்ந்து விட்டேன்.

அப்போது ஒரு கனவு போன்ற நிகழ்ச்சி என் மனத்தில் பதிந்தது. சமயபுரம் மாரி

யம்மன் ஆலயத்தில் உள்ளே நான் ஒரு தூணைப் பிடித்துக் கொண்டு நிற்கிறேன். அப்போதும் கால்களில் வலி. வலியின் வேதனை முகத்தில் தெரிகிறது.

யாரோ ஒரு முனிவர் என் தோள்களில் கை வைத்து ''என்ன உனக்கு இன்னுமா குணமாகலை? அம்பாளுக்கு உன் மேல் இருந்த கோபம் தீர்ந்து போச்சே. இனிமேல் எல்லாம் சரியாயிடும்'' என்று சொல்லி விட்டு என் முழங்கால் முட்டிகளில் எதையோ தடவியதை உணர்ந்து பளிச்சென விழித்துக் கொண்டேன்.

சொன்னால் நம்ப மாட்டீர்கள். ஆனால் வாஸ்தவமாக என் முழங்கால்களில் இருந்த பிடிப்பு, வலி, வீக்கம் எல்லாம் சிறிது சிறிதாக மறைந்து சாதாரணமாக நடக்கலானேன். மறுநாளே பணியில் சேர்ந்து விட்டேன். பிறகு படிப்படியாக சைக்கிள் ஓட்டவும், டவுனுக்குப் பஸ்ஸில் போய் வரவும் முடிந்தது.

எனக்கு என்ன குறை வந்தாலும், கஷ்டம் வந்தாலும் கண்கண்ட தெய்வம் சமயபுரத்தாளை எண்ணி பிரார்த்திக்கிறேன். அவளே பிணியை நீக்கி சுகத்தைக் கொடுக்கிறாள். இன்னலை நீக்கி இன்பத்தைக் கொடுக்கிறாள்.

— மோகன், சென்னை – 19.

நான் அப்போது திருச்சியில் கல்லூரி மாணவி. வீடு லால்குடியில். பரீட்சை நடந்து கொண்டிருக்கிறது. கடைசியாக சரித்திரப் பரீட்சை. என்னுடைய தோழியும், நானும் திருச்சி செல்ல பஸ் ஸ்டாண்டிற்கு வந்து நிற்கிறேன். சூரியன் உச்சிக்கு வந்து, மண்டையைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். அந்த பஸ் ஸ்டாப்பில் கண்ணுக்கு எட்டிய வரை, கடையோ, மனித நடமாட்டமோ இல்லை.

அன்று சமயபுரத்தில் திருவிழாவாதலால், திருச்சி செல்லும் எல்லா பஸ்களும் நிரம்பி வழிய நாங்கள் இருவரும் நடுத்தெருவில், நடுவழியில் மாட்டிக் கொண்டோம். கிடைக்கும் வேறு வாகனங்களைப் பிடித்துப் போகலாம் என்றால், ஒரு வண்டியோ, ஆட்டோவோ, லாரியோ எதுவுமே, நாங்கள் வந்து நின்ற மணியிலிருந்து வரவில்லை.

அப்போது என் நெற்றியில் ஒரு பொறி தட்டியது. 'மகமாயி இதுவும் உன் திருவிளையாடல் எனில் நீயே எங்களுக்கு ஒரு வழி காட்டு' என்று வேண்டிக் கொண்டேன்.

பத்து நிமிடம் கழித்து பிரயாணிகளைச் சுமந்து பிதுங்கிய நிலையில் ஒரு பஸ் வந்தது. நேர் டிக்கட் தவிர, வழியில் இறங்குபவர்களை ஏற்றிக் கொள்ளாத 'ஸ்பெஷல்' பஸ் அது. நாங்கள் நின்றிருந்த ஸ்டாப்பில் வண்டி நிற்கவும், வெள்ளைச் சேலை கட்டி, தலை முழுவதும் பஞ்சாய் நரைத்து, கைத்தடியுடன் ஒரு தொண்டுக் கிழவி இறங்கி, ''தம்பீ இவங்களை ஏத்திக்கப்பா'' என்று கண்டக்டரிம் கூறி விட்டு தன்போக்கில் நடந்து கொண்டிருந்தாள்.

கண்டக்டர் கிழவியைத் திட்டியபடியே, எங்களை வண்டியில் ஏற்றிக் கொண்டார்.

ஒரு வழியாக கல்லூரி வளாகத்தில் நுழைந்து, பரீட்சை ஹாலுக்கு வந்தால், அதிர்ச்சி காத்திருந்தது. பரீட்சை துவங்கி, வினாத்தாளும் கொடுத்தாகி விட்டது. கால தாமதத்திற்கான காரணத்தை பிரின்ஸ்பாலிடம் விளக்கி விட்டு, இருப்பிடத்தில் அமர்ந்தேன்.

படபடப்புடன் வந்து சேர்ந்ததில், படித்த பாடமெல்லாம் மறந்து விட்டது. மீண்டும் அவளிடமே மனத்திற்குள் முறையிட்டேன். இப்போது சமயபுரத்தாளின் திருவிளையாடலின் இரண்டாவது கட்டம்.

மயக்கம் வரும் போல், கண்கள் இருட்டிவிட சில வினாடிக்குள் மீண்டும் ஒரு பொறி என் மூளையைத் தாக்க, எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை திரையில் எழுதியது போல, என் ஞாபகத்திற்கு வர, வேகமாக எழுதத் துவங்கினேன்.

இரண்டு மாதம் கழித்து பரீட்சை முடிவுகள் வெளிவந்தன. எனக்குக் குறிப்பிட்ட சரித்திரப் பாடத்தில் மற்ற பாடங்களை விட அதிக மதிப்பெண்கள் கிடைத்தன.

இப்போதும், எனக்கு அவ்வப்போது, அவளின் கருணை கிடைக்கிறது. கலியுகத்தில் கடவுள் மனித ரூபத்தில்தான் வருவார் என்பது என் அனுபவம். இது பொய் எனில், ஏன் கிழவி உருவில் அவள் வந்து எங்களுக்கு உதவியிருக்க வேண்டும்?

— பாகீரதி இராமனாதன்.

உருளைக் கிழங்கு அல்லது சீனிக் கிழங்கு இவற்றில் ஏதாவது ஒரு கிழங்கு கால் கிலோ வாங்கி கழுவி சுத்தம் செய்து, வேக வைத்து மேல் தோலை உரித்து விடவும். பின் கிழங்கினை கட்டியில்லாது, நாரில்லாது (சீனிக்கிழங்கில் நார் இருக்கும்) நன்கு மையாகப் பிசையவும். இத்துடன் 100 கிராம் மில்க் பவுடரையும் கலந்து பிசைந்து சிறு எலுமிச்சை உருண்டைகளாக உருட்டி வைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்து புகை கூடேற்றி அதிகம் வருமுன் இந்த உருண்டைகளை பொரித்து, கருஞ் சிவப்பு நிறத்தில் எடுக்கவும். ½ கிலோ சர்க்கரையை நீர் விட்டு, சற்று கெட்டி சிரப்பாக கொதிக்க வைத்து எடுத்து, அதில் சில துளி ரோஸ் அல்லது பாதாம் எஸன்ஸ் விட்டு இந்த சிரப்பில் பொறித்த உருண்டைகளை ஊற விடவும். இதுவே மில்க் பவுடர் குலோப்ஜாமூன்.

— ராஜலட்சுமி.





REGISTERED No. TN MS (S) 231
Registered as a Newspaper in Sri Lanka

70 வருடகாலமாக வேறு எந்த நறுமணம் இந்தியர்களின் மனதை கவர்ந்துள்ளது?



மூன்று தலைமுறையாக,
இதன் தரத்தை முழுமையாக
நம்பி இந்த நறுமணத்தை பெரிதும்
விரும்பி வருகிறார்கள். ஏனென்றால்
மைசூர் சாண்டல் சோப் தயாரிப்பதற்கு
சுத்தமான சந்தன எண்ணெயையே
உபயோகிப்பதால் இயற்கையின் சந்தன
நறுமணத்தையும் நன்மையையும்
அளிக்கிறது.

மைசூர் சாண்டல் சோப்

ஒருமுறை உபயோகிப்பீர்
தொடர்ந்து இதையே நாடுவீர்.



தயாரிப்பவர்கள்: கர்நாடகா சோப்ஸ் அண்டு டிட்டர்ஜெண்ட்ஸ் லிமிடெட் பெங்களூர்-560 055

MCA/KSDL/59 TAM